



QUI SUIS-JE ?

Depuis plus de **20 ans**, j'accompagne des personnes dans leur quête d'équilibre physique, mental et énergétique.

Passionnée par le **coaching sportif** et la **remise en forme**, j'ai développé une approche holistique qui allie performance, bien-être et harmonie intérieure.

Ma pratique est enrichie des techniques **énergétiques** et des méthodes de **bien-être**, inspirées par des disciplines telles que le reiki, l'hypnose et la relaxation profonde.

Ensemble, construisons un chemin vers une version plus forte, plus sereine et plus épanouie de vous-même.

+200
clients
accompagnés

20
années
d'expérience

9
Certifications

PRÊT À LANCER VOTRE PROGRAMME SPORTIF ?

Contactez moi pour définir ensemble la solution idéale pour vos équipes !



06 29 79 10 48

contact@virginie-coach.fr

Secteur Plérin et alentours



virginie-coach.fr



BOOSTEZ
PERFORMANCE
ET BIEN-ÊTRE
EN ENTREPRISE
GRÂCE AU SPORT !

*Bien-être & performance :
des solutions concrètes
pour vos équipes*

Coach sportive diplômée d'État | Interventions sur-mesure en entreprise

4 DÉFIS MAJEURS QUI FREINENT LA PERFORMANCE DE VOTRE ENTREPRISE

Stress et burn-out

Tensions, fatigue chronique, arrêts maladie en hausse

6 français sur 10 déclarent être stressés au travail

Manque de cohésion

Communication difficile, silos, conflits internes récurrents

6 français sur 10 déclarent être stressés au travail

Absentéisme élevé

Impact financier, désorganisation, surcharge des équipes

+47% d'absentéisme en 10 ans

Baisse de performance

Démotivation, efficacité en berne, turnover important

41% des salariés ont des difficultés de concentration



6 BÉNÉFICES CONCRETS POUR VOTRE ENTREPRISE



Réduction de l'absentéisme

L'activité physique régulière renforce le **système immunitaire** et réduit les **troubles musculo-squelettiques**, principales causes d'arrêts de travail.



Boost de productivité

Le sport améliore la **concentration**, stimule la **créativité** et augmente l'**énergie** disponible pour les tâches professionnelles.



Réduction du turnover

Les salariés se sentent **valorisés** par l'investissement dans leur bien-être, créant un **sentiment d'appartenance** plus fort.



Amélioration de l'image employeur

Une politique sportive témoigne de votre **engagement RSE** et **différencie** votre entreprise sur le marché des talents.



Cohésion d'équipe renforcée

Les activités collectives créent des **liens authentiques** et améliorent la **communication** entre collaborateurs.



Bien-être et engagement

Des équipes **moins stressées**, plus **motivées** et fières d'appartenir à une entreprise qui prend soin d'elles.

L'OFFRE & L'APPROCHE

VIRGINIE COACH



TYPES D'INTERVENTIONS



+ Échauffement & Routine de début de journée



+ Renforcement musculaire ciblé (prévention des TMS)



+ Détente musculaire et techniques pour déverrouiller les tensions

+ Relaxation & Méditation guidée



MODALITÉS D'INTERVENTION

Accessible à tous

Aucun matériel nécessaire

45 min à 1h

Séances ponctuelles ou récurrentes

MON APPROCHE PERSONNALISÉE POUR VOTRE RÉUSSITE

- ✓ **Programmes sur-mesure** : Adaptés à vos locaux, horaires et profils de salariés
Aucune solution standardisée, chaque programme est unique
- ✓ **Approche inclusive** : Accessible à tous les niveaux, sans pression de performance
Bienveillance et respect du rythme de chacun
- ✓ **Animation professionnelle** : Par une coach sportive certifiée et expérimentée
Sécurité garantie et expertise reconnue
- ✓ **Suivi et mesure** : Évaluation des résultats et ajustements continus
Accompagnement dans la durée pour maximiser l'impact