

LE CORPS ET ... LE MENTAL ?

Que diriez-vous d'améliorer votre condition physique et votre mental tout à la fois ? D'emprunter la route du bien être, de la performance, du succès, de l'autonomie et de la réalisation de vous-même ? C'est le défi que vous lance Valéry Goffart, Coach sportif depuis 16 ans.

A tous ceux qui croient que le physique et le mental sont indépendants, que le corps et l'esprit ne sont pas liés, ceci va vous intéresser.

A moins de vivre sur une île déserte, aux Kerguelen, par exemple, tout le monde sait qu'il existe des salles de sport des plus basiques aux plus luxueuses. Des Coaches et Personal Trainers pour améliorer sa remise en condition physique.

Bon nombre de Personal Trainers et autres proposent plus ou moins la même chose : travailler sur votre physique, augmenter l'endurance, la résistance, le travail sur la perte de poids. Néanmoins, rien de bien neuf car tout cela existe depuis des années.

« En tant que personal trainer chez Body Concept Training depuis 7 ans, mon objectif est de faire sortir mes coachés de la sédentarité en douceur,

d'améliorer leur quotidien de différentes façons, notamment en retrouvant leur mobilité articulaire et musculaire, en leur apprenant les bonnes postures lorsqu'ils portent une charge, à retrouver les bons gestes par des muscles fonctionnels... »

STIMULER SES PROPRES RESSOURCES

Valéry Goffart est un Personal Trainer qui après une carrière de 12 ans comme athlète, et une expérience professionnelle de plus de 16 ans, a pu observer la manière dont les autres travaillent. Il a voulu apporter une autre dimension à l'accompagnement physique répondant davantage aux besoins d'aujourd'hui.

Sa philosophie : « Le mental est la clé de nos performances physiques, de nos réactions et de nos émotions. »

En développant son approche, aussi bien à travers le mental que le physique, Valéry applique des techniques qui, tout en améliorant l'objectif physique, développent la confiance en soi, la motivation, la capacité à gérer ses émotions et son stress, ... permettant à la personne de se recentrer sur l'essentiel afin d'améliorer son bien-être personnel et professionnel.

UN ESPRIT D'ÉQUIPE

Le personal trainer insiste aussi sur l'implication de la personne coachée. « Il s'agit d'un travail d'équipe : nous arriverons ensemble aux résultats que nous nous sommes fixés. Cela exige un enga-

gement fort de la personne envers elle-même, et le désir de sortir de sa zone de confort, la menant ainsi vers l'autonomie ! »

ET LE MENTAL AUSSI

Formé à l'Académie de Coaching Mental, organisme de formation, qui est certifiée de la norme qualité ISO 9001, Valéry Goffart peut vous accompagner vers vos objectifs, de manière rapide et efficace, grâce à des outils performants, en respectant un cadre éthique et une déontologie stricts, valeurs qui font la réputation de l'Académie aujourd'hui. (www.mentalcoachingacademy.com)

Valéry Goffart accompagne les personnes en entreprise afin de les mener vers leurs objectifs, dans le respect de leur identité et le développement rapide de leurs capacités. « Bien souvent, la personnalité, la formation, les expériences, amènent un travailleur à adopter certains comportements qui peuvent être efficaces pendant un temps, mais ensuite s'avérer inadaptés voire contre-productifs.

Dans un monde en perpétuelle mutation, le coaching mental permet de rectifier le tir de façon rapide, efficace, et dans le respect de chacun. » Les rencontres ont lieu dans un petit salon privé du centre, lui-même situé dans un penthouse wavrien.

De quoi faire d'une pierre deux coups...

PRÉPARATION PHYSIQUE DE HAUT VOL

Si le personal trainer coache les personnes sédentaires souhaitant se remettre en mouvement, il est également triathlète - entraîneur - préparateur physique en running, triathlon et dans



d'autres domaines pour les sportifs, ou ceux qui envisagent un défi sportif (raid, ascension du Mont-Blanc, compétitions diverses...)

« Je développe également le coaching mental du sportif via la Mindfulness. » Pour encore plus de résultats !

"RUNNING FOR YOUR HEALTH/WAVRE"

En plus du personal training et du coaching mental, Valéry Goffart propose un groupe de running les mercredis à 19h15 au Bois de Beumont à Wavre. « Le but ? Réapprendre à bouger, à marcher et à courir entre amis et en plein air. Cette initiative permet en outre de soutenir les projets de l'ONG Memisa. » Que du bon !



Infos : www.bc-training.be
0477/50 71 94 - 0486/13 48 04

Valéry Goffart reçoit dans son studio penthouse à Wavre. Il se déplace aussi dans le Brabant Wallon, à domicile, en entreprise ou à l'extérieur pour des séances outdoor.

Pour vivre mieux, apprenez à vivre **avec** votre corps et non contre votre corps !

PERSONAL TRAINING

SANTÉ - FORME - BIEN-ÊTRE

Programme alimentaire / Remise en condition physique à tout âge / Améliorez vos performances par la préparation physiques, running, etc... / En studio ou à votre domicile

COACH MENTAL

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Particuliers : confiance - estime de soi / Entreprises : arriver à son objectif / Sports : amélioration performance / Conférence thématique

Valéry vous propose d'autres activités. Prenez Contact !



Votre Personal Trainer à Wavre
Valéry GOFFART : 0477/50.71.94



Retrouvez-moi sur WWW.BC-TRAINING.BE




SORTEZ DE VOS ROUTINES,
DE VOS PEURS ET DE
VOS CROYANCES