



# COACHING PERSONNEL



# COACHING PERSONNEL

## **Votre coaching personnel**

L'on a vite fait de s'oublier soi-même dans le tourbillon du quotidien. Nous vous invitons à vous refocaliser sur votre propre bien-être. Avec la profonde conviction que l'individu doit être compris dans sa globalité, nous vous aidons à vous découvrir et à aller vers de nouvelles choses.

Que vous souhaitiez améliorer votre posture, favoriser votre récupération musculaire après une opération, vous libérer de douleurs physiques ou que vous ayez besoin de temps pour vous – nous vous accompagnons sur votre chemin personnel.

Lors d'un entretien préalable d'une quinzaine de minutes pour faire mutuellement connaissance, nous recueillons toutes les informations importantes, à l'écoute de vos besoins et de vos attentes, pour élaborer un plan d'entraînement sur mesure pour vous.

*Séance de coaching personnel: 50 minutes*

Réservations par téléphone au 033 748 04 30  
ou par e-mail à [welcome@ermitage.ch](mailto:welcome@ermitage.ch).

The logo for Vitalità features the word "Vitalità" in a blue, elegant serif font. A light blue, flowing line starts from the left, loops around the top of the letters, and ends on the right, creating a sense of movement and vitality.