

p.3

### Les témoignages

Ils parlent de Néocoach

p.4

### La Sophro Dynamique

Respirer c'est vivre

p.5

### Team Training

N°1 des brûleurs de graisses

p.6

### Yoga Dynamique

Un corps mince et tonique

p.7

### Les Nouveautés Septembre 2016

Pilate et Yoga enfants

p.8

### Dreamlife by Neocoach

Ateliers et formations



ne  coach

n°3  
LE MAG

## Le Coaching pour de vrais résultats !

*Pour votre rentrée choisissez de conserver les bienfaits psychologiques de vos vacances d'été. Mettez vous au sport mais pas n'importe comment ! Optez pour le coaching et offrez vous ce qu'il y a de mieux en terme d'activité et d'intensité sportive. Dépassez vos limites grâce aux conseils de votre coach et à l'émulation d'un groupe restreint !*

**Néocoach studio** a pour objectif de vous prodiguer ce qui se fait de mieux en ce moment en termes de coaching sportif avec ses cours de coaching petits groupes et individuels.

Vous découvrirez différentes thématiques d'entraînement de petits groupes variés et très en vogue outre-Atlantique comme le Team Training, le Pilates, le Yoga Dynamique ou la Relaxation Dynamique.

### Pourquoi faire appel à nous ?

Si vous manquez de motivation, Néocoach est sans aucun doute votre solution !

L'avantage de faire appel à un coach sportif c'est qu'il ne s'occupera que de vous ! Fini les cours de gym bondés où vous ne voyez rien des exercices présentés par le professeur.

Nous sommes totalement disponibles pour votre séance et choisirons les exercices adaptés à de votre niveau sportif, mais aussi à vos antécédents médicaux, pour vous confectionner une séance sur-mesure.

En petit groupe de **8 personnes maximum**, vous bénéficiez de séances d'entraînement avec un coach selon des méthodes éprouvées ou innovantes. L'entraînement devient plus simple, plus sûr, plus efficace et vous permet de sortir de votre zone de confort. Le format court de 45 minutes vous garantit un maximum de résultats en un minimum de temps. Finies les excuses de manque de temps et d'organisation compliquée

### Et puis, avantage non négligeable,

En pratiquant avec un **spécialiste du coaching**, vous allez changer votre vision du sport. En effet, **un coach sportif personnel** est le meilleur moyen de progresser, peu importe le sport. Vous allez pouvoir mesurer vos progrès rapidement en suivant les conseils d'un professionnel.

Enfin, nous allons vous aider à vous dépasser en vous permettant de garder une motivation constante. Prendre un abonnement dans une salle, c'est bien, mais il est toujours difficile de garder le rythme sur la durée. Le coaching vous aidera à faire le break nécessaire avec votre travail et le stress de votre vie quotidienne !



**Professionnels de la Remise en Forme depuis plus de 15 ans**, Anne-Sophie et Bruno Fouché ont créé leur studio de coaching sportif et mental sur Angers au 49 rue du Mail en septembre 2014. Gérants du club de fitness NEOFITNESS à Montreuil-Juigné depuis 2003, l'ouverture du studio sur Angers démontre que le besoin d'accompagnement personnalisé est une réalité dans la pratique d'une activité sportive.

**Sophrologue**, Professeur de Hatha Yoga et Master en PNL, **Anne-Sophie** encadre les activités de coaching mental et de yoga dynamique en individuel et en petits groupes.

**Educateur sportif**, Entraîneur de l'équipe de France de Kung fu Sanda pendant 7 ans et Athlète de haut niveau multi médaillé au niveau national et international, **Bruno** met ses compétences de coach au service de ses adhérents pendant les séances de team training et de boxing.



« Chez **Néocoach**, nous vous prenons en charge du début jusqu'à la fin de la séance. Vous êtes attendus, conseillés, orientés, nous vous encourageons et nous vous motivons pour vous permettre d'atteindre vos objectifs ».

*Bruno et Anne-Sophie Fouché*

# LES témoignages

## ILS ONT CHOISI NEOCOACH ET ILS EN PARLENT

Depuis l'ouverture de notre Studio Neocoach en septembre 2014, nous comptons de plus en plus d'adeptes du coaching sportif et individuel. Certains comme Thibault ont même fait le choix judicieux de combiner une séance de coaching personnel avec 2 entraînements small groupe chaque semaine.



Découvrez leur témoignage et comme eux décidez d'offrir à votre corps les conseils de spécialistes du coaching sportif et mental pour une pratique qualitative et non quantitative.

Le coaching chez Néocoach, c'est l'assurance d'une prise en charge individualisée et la garantie de résultats et de motivation.

**Thibault**  
**Agence POUPARD**

Agent immobilier - ANGERS

« J'ai choisi Néocoach pour la proximité et la disponibilité des coachs et des créneaux. J'apprécie la rapidité et l'efficacité en terme de résultats de mes séances de Team training. Le nombre limité de pratiquants est aussi un facteur de motivation pour moi. »



**Emilie**  
**ESPACE VET**

Assistante Vétérinaire  
AVRILLE

« J'ai choisi Néocoach pour l'interval training qui donne beaucoup plus de résultats que les cours de fitness classiques. Tout ça dans une ambiance fun et agréable. J'ai aussi découvert le Pilates qui me fait beaucoup de bien. »



**Sophie**  
**Boutique RUE 57**

Commerçante  
ANGERS

« J'ai choisi Néocoach pour sa proximité et les activités limitées à 8 personnes. Les coachs et l'ambiance sont sympas, on souffre avec le sourire. Vive le Team Training et le Yoga. Je recommande vivement. »



**Jean-Marc**  
**ALLO ANGERS TAXI**

Taxi - ANGERS  
Participant - AFRICA RACE

« J'ai choisi Néocoach car j'ai peu de temps. Les séances coachées de 45 minutes avec rendez vous par sms à n'importe quel moment c'est idéal pour moi. En 1h30 de musculation en salle je n'ai jamais transpiré autant qu'en 45 minutes de Team training. Tout répond à mes attentes : courbatures, bien être, ambiance, pas de routine, intensité ! Ma journée commence quand je sors de chez vous ! »



**Tiphaine**  
**LA BODEGA**

Responsable boutique  
ANGERS

« J'ai choisi Néocoach car je cherchais à affiner ma silhouette, à me muscler plus en profondeur, et c'est chose faite ! Les coachs sont à l'écoute, on a l'impression d'être en cours particulier à un tout autre tarif et chacun sa formule. Je cherchais la formule idéale, je l'ai trouvée ! »

## Sommaire

### LES TEMOIGNAGES

Ils parlent de Néocoach ..... p.3

### LA SOPHRO DYNAMIQUE

Respirer c'est vivre..... p.4

### TEAM TRAINING

N°1 des brûleurs de graisses ..... p.5

### YOGA DYNAMIQUE

Un corps mince et tonique ..... p.6

### NOUVEAUTES 2016

Pilates et Yoga enfants ..... p.7

### DREAMLIFE by NEOCOACH

Ateliers et formations ..... p.8

# La Sophro dynamique

))) RESPIRER C'EST VIVRE, BIEN RESPIRER C'EST BIEN VIVRE...

Les tensions, l'excès de stress, la société de consommation, le toujours plus, toujours plus vite, toujours plus haut, la surenchère de l'image publicitaire, les émotions (la colère, la peur, l'envie, la jalousie), les « blessures non résolues » contractent les muscles de notre abdomen et rendent notre respiration plus haute. L'éducation ("Tiens-toi droit!", "rentre ton ventre" "ne pleure pas"), la vie sociale modifient la respiration naturelle et profonde : elle devient thoracique et superficielle. Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets gazeux. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer. En vous initiant vous aussi, vous pourrez maîtriser vos émotions, vous retrouverez le calme dans les moments de stress Apprenons ou plutôt réapprenons à respirer avec l'abdomen, faisons de cette pratique, une pratique volontaire, consciente.

**Respirer c'est le concept le plus trivial, à la fois physique, mental et spirituel : si vous cessez de respirer pendant plus de cinq minutes, vous êtes mort.**

Et pour vous respirer c'est quoi ? c'est naturel, banal, on n'y pense pas alors pourquoi l'étudier ou en parler ?

Pour ceux qui connaissent la sérénité, pour les sportifs avertis, ainsi que pour les professionnels de la gestion de stress, respirer prend une toute autre dimension : il est possible d'augmenter considérablement notre énergie si nous respirons correctement. La sophrologie dynamique permet par le mouvement et la synchronisation de la respiration de se libérer du stress, des émotions négatives, des tensions physiques.

## La sophro dynamique c'est quoi ?

**Les séances de sophro dynamique allient ce travail de la respiration avec le mouvement, l'enracinement et la relaxation mentale !**

**Relaxation par le mouvement** : pour dynamiser son corps pour mieux le vivre au quotidien. En s'inspirant du yoga dynamique du sud de l'Inde, Alfonso Caycedo a tout d'abord conçu la relaxation dynamique du 1er degré.

Il existe plusieurs dizaines de mouvements, chacun ayant une action spécifique :

- sur les muscles (étirer, relâcher...),
- sur le souffle (faciliter l'expiration, l'inspiration...),
- symbolique, visant ainsi à se libérer d'une problématique ou d'un blocage,
- sur un organe (dynamisation, apaisement...)
- sur les émotions (contrôle, désactivation...)
- sur le système nerveux : activation du système parasympathique,
- sur notre état mental (concentration, attention...)

Ces exercices sont habituellement placés en début de séance. Ils constituent un sas nécessaire entre la vie quotidienne et le cœur même de la séance de sophrologie. Chaque séance est en effet portée par une intention positive qui oriente le vécu.

**L'enracinement** : pour améliorer l'équilibre physique et mental.

La Sophrologie, grâce à une action positive sur le plan physique, émotionnel et mental, est une méthode structurante. L'ancrage corporel (enracinement) est la porte d'entrée de la plupart des séances de sophrologie. C'est à partir d'une posture stable que l'on développe en soi l'équilibre et la force. La sensation d'enracinement amplifie la stabilité intérieure. Le corps et l'esprit ne faisant qu'un, le fait d'être stable physiquement nous rend stable émotionnellement et mentalement.

**La respiration** : pour accéder à un plus grand calme et une maîtrise de nos affects.



La respiration est la seule fonction autonome qui peut être contrôlée. Elle se transforme dès que nous vivons une émotion ou état de stress. Inversement, lorsque nous modifions le rythme, la profondeur ou la localisation de notre souffle, nous agissons sur la qualité de nos émotions. Et notre attention se modifie qualitativement

Dès septembre, je vous propose des cours de Sophro Dynamique  
rue David d'Angers à deux pas de notre studio.

Les cours sont au trimestre et limités à 12 personnes.  
Tarifs, horaires et renseignements chez Néocoach ou au 06.43.45.08.76

# Team training

## LE CHAMPION DES BRÛLEURS DE GRAISSES



### 1. Qu'est-ce que le TEAM TRAINING ?

Le TEAM TRAINING est une technique de HIIT l'abréviation anglaise qui signifie High Intensity Interval Training ou entraînement fractionné de haute intensité en Français. En gros, c'est du travail fractionné ou en intervalle. C'est-à-dire, que l'on va alterner les phases d'effort intense de 30 secondes avec des phases de récupération de 30 secondes.

Contrairement aux exercices cardios et musculaires traditionnels, comme la course à pieds, le fitness, la musculation ou le vélo, le TEAM TRAINING va considérablement booster votre métabolisme.

« Booster votre métabolisme », signifie que votre corps va fonctionner en accéléré pendant les 24 heures qui suivent une séance de TEAM TRAINING. Ainsi, vous allez stocker moins (voire pas du tout) de graisse, pendant ces 24 heures. Vous allez puiser dans vos réserves de glycogène ( de sucre). Ainsi, une fois que celles ci seront vides, votre corps va aller chercher de l'énergie dans vos cellules adipeuses (vos réserve de graisse = les poignées d'amour) et ceci même quand vous n'êtes plus en train de faire du sport.

Pour résumer .....

- Pendant votre séance de **TEAM TRAINING** : vous transpirez et videz vos réserves de glycogène tout en améliorant votre résistance à l'effort. Votre souffle est mis à rude épreuve, ce qui l'améliore tout naturellement.
- Après votre séance de **TEAM TRAINING** : vous continuez à brûler de la graisse, votre corps élimine plus vite et puise encore dans vos réserves de gras. Le mécanisme de perte de poids est activé. Même affalé sur votre canapé vous continuez à brûler des graisses.

### 2. Pourquoi faire du TEAM TRAINING ?

On nous pose souvent cette question « pourquoi faire du Team training ? » La réponse est simple et peut choquer : parce que l'être humain est fainéant et n'aime pas passer 1 heure à faire du sport. Nous aimons obtenir des résultats rapidement et perdre du poids rapidement. Et le TEAM TRAINING aide à faire ça.

En plus, certaines personnes passent beaucoup de temps à construire leur masse musculaire et n'ont pas envie de la perdre en faisant de longues sessions de cardio. Oui, quand les réserves en glycogène sont épuisées le corps va puiser de l'énergie stockée dans les muscles. Du coup, lorsque vous courez un semi-marathon, par exemple, votre corps puise de l'énergie dans vos muscles. C'est comme, si votre corps grignote vos muscles pour continuer à avancer. Donc, si vous voulez perdre votre gras mais pas vos muscles, le TEAM TRAINING est une très bonne solution.

Pour résumer .....

**Pourquoi faire du HIIT ?** : Pour « sécher » comme on dit. Pour conserver votre masse musculaire, et obtenir une meilleure définition des muscles tout en perdant du poids.

En plus, vous vous entraînez de la manière la plus naturelle pour votre corps avec des exercices fonctionnels.

Et notre corps a été créé pour nous permettre de marcher, de courir, de grimper et de sauter pour échapper aux dangers. Ainsi, nos ancêtres avaient l'habitude de faire de longues marches de plusieurs jours mais ne passent pas 1 heure à courir. En revanche, ils sprintaient beaucoup pour échapper aux animaux ou pour les chasser. Vous n'irez pas courir pour semer les lions après votre séance mais vous entretenez vos facultés naturelles à produire un effort court et intense.

### 3. Les avantages de l'entraînement en HIIT

- Faire du TEAM TRAINING va vous faire gagner du temps. 20 à 30 minutes suffisent pour vider vos réserves de glycogène. Donc, si vous avez peu de temps, pas de panique le TEAM TRAINING est là pour vous.
  - Il va vous faire (beaucoup) transpirer. Ce qui veut dire que vous allez éliminer toutes les mauvaises toxines et autres saletés.
  - De plus le TEAM TRAINING va vous faire perdre beaucoup de poids sans vous ennuyer car la variété d'exercices est énorme.
  - Le TEAM TRAINING est à la portée de tout le monde même si peu de personnes connaissent ce type d'entraînement et le pratique.
  - Le TEAM TRAINING va vous faire perdre du poids tout en dessinant vos muscles. C'est-à-dire que, vous allez perdre votre de gras mais pas vos muscles, contrairement aux exercices cardios traditionnels
- Les séances sont coachées et limitées à 8 personnes, il faut donc réserver son créneau.



Chez Néocoach nous proposons des séances de Team TRAINING tous les jours et sur toutes les périodes phares de la journée (matin, midi et soir) - 06.43.45.08.76

# Yoga dynamique

## le yoga moderne qui tonifie

### Un corps souple et tonique

*Pratiqué depuis très longtemps en Inde, le yoga est aujourd'hui considéré dans le monde occidental comme une gymnastique, voire un sport de santé. Destiné à améliorer l'esprit comme le corps, cette discipline s'est développée sous de multiples formes au fil du temps. Partons à la découverte du yoga «dynamique».*

### Qu'est-ce que le yoga dynamique ?

Le yoga dynamique n'est pas une forme de yoga particulière en soi. Il se démarque cependant du hata-yoga ou yoga traditionnel par :

- un enchaînement fluide et tonique d'une série de postures plutôt sportives ;
- le tout rythmé par la respiration et par l'état émotionnel et mental du pratiquant.

A la différence du yoga traditionnel duquel il s'inspire, le yoga dynamique est constitué de séries non figées. Il s'agit de placer le mouvement dans la respiration et donc de créer de cette manière du dynamisme. Tout repose sur l'enchaînement régulier des postures tout au long de la séance. L'intérêt consiste à travailler un côté du corps puis de réaliser la même chose de l'autre.



### Le yoga dynamique, c'est pour qui ?

Parce que le yoga dynamique est une version un peu édulcorée du yoga traditionnel, il se veut plus accessible. Le yoga est souvent conseillé aussi bien pour les maux physiques que psychologiques. Tout le monde peut donc pratiquer cette discipline voire même la débiter à un âge avancé. Le yoga permet de cibler certaines douleurs notamment dorsales et des les enrayes. Même une future maman peut très bien continuer sa pratique du yoga dynamique en évitant les postures inversées.

### Les bienfaits du yoga dynamique

L'avantage du yoga est de sculpter sans gonfler. Il confère une allure longiligne de danseuse plus que la musculature d'un bodybuildé. Le Yoga Dynamique favorise une meilleure circulation de l'énergie interne, qui chez nous la plupart du temps est bloquée. C'est donc l'excès de sédentarité qui épuise le corps. Remettez-le dans un mouvement continu, il se revitalise. Une séance, c'est 45 minutes d'enchaînements requérant de l'adresse, de l'endurance et de l'entraînement. Vu de l'extérieur un cours paraît extrêmement physique, presque acrobatique. Les bénéfices sont assez immédiats et une pratique régulière remodèle la silhouette et l'affine. Vous gagnerez aussi en souplesse et en galbe.

Si votre dos vous taquine, ce yoga possède également des effets thérapeutiques. Il permet de faire travailler les muscles dorsaux profonds qu'on néglige la plupart du temps. D'autre part, ces positions favorisent une attitude juste de l'axe vertical dans toutes les positions y compris, dans la position debout.

Résultat .....

**Le dos est renforcé et les douleurs envolées.**



**Si vous vous sentez fatigué en fin de journée, ne renoncez pas à votre séance, elle chassera la fatigue plus sûrement que n'importe quel cocktail de vitamines ! On ressort de la séance reposé, comme vidé.**

**Renseignements et tarif au 06.43.45.08.76**

# Nouveautés 2016

## PILATES

*Un corps tout neuf avec la méthode Pilates*

### La méthode Pilates, c'est quoi ?

L'invention d'un passionné, Joseph Pilates, un allemand né en 1880 qui invente des mouvements destinés à entretenir, rééduquer et développer le corps. Une approche globale du corps comprenant plus de 500 exercices à effectuer dans un ordre bien précis et basés sur la respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité.

Les exercices se pratiquent sur un tapis de sol, dans une tenue confortable car l'on doit se sentir libre de ses mouvements. Un cours de Pilates doit être encadré par un professeur confirmé. C'est lui qui va nous aider à bien nous positionner, à effectuer correctement les mouvements et qui pourra nous en enseigner d'autres.

### La méthode Pilates : on la recommande à qui ?

- Aux paresseuses qui s'étonnent de ne pas avoir le ventre plat, un corps tonique et des jambes fines et musclées sans faire le moindre effort...
- Aux sportives et aux danseuses qui ont besoin de prendre soin de leur corps un peu plus en douceur.
- Aux stressées qui ont mal partout, et c'est bien normal, surtout dans le dos qui concentre les tensions dues au stress.
- A toutes celles qui rêvent d'avoir une plus jolie silhouette, plus ferme, plus dessinée : c'est à dire à nous toutes !



### Et sur notre corps, ça fait quoi ?

- On s'assouplit ! Grâce aux exercices, les muscles s'allongent et l'on gagne en souplesse et en amplitude dans nos mouvements.
- On se muscle ! Harmonieusement, toutes les parties du corps étant sollicitées, avec une mention spéciale pour les abdominaux qui sont travaillés en profondeur, le seul véritable moyen d'obtenir un ventre plat, capable de soutenir les organes du système digestif et le dos.
- On se redresse ! Les Pilates donnent des résultats spectaculaires en ce qui concerne la posture.



## YOGA ENFANTS

*Enseigner le yoga chez l'enfant : plusieurs bonnes raisons*

Nos enfants vivent dans un monde d'adultes, la pression scolaire, les leçons incessantes, les jeux vidéo, les centres commerciaux et les sports de compétition. Habituellement nous ne pensons pas que ces influences sont stressantes pour nos enfants, mais souvent elles le sont. Le rythme de vie trépidante de nos enfants peut avoir un effet profond sur leur joie de vivre.



### Les bienfaits du yoga chez l'enfant

Le yoga peut contribuer à contrer ces tensions. Quand les enfants apprennent les techniques de détente et d'épanouissement intérieur, ils peuvent naviguer avec aisance dans la vie. Le Yoga favorise l'estime de soi et la conscience du corps avec une activité physique qui est non compétitive. Encourager la coopération et la compassion au lieu de l'opposition, est un grand cadeau à offrir à nos enfants.

Les enfants tirent d'énormes avantages du yoga.

**Physiquement**, il développe la souplesse, la force, la coordination et la conscience du corps.

**Mentalement**, leur concentration et le sens du calme et de détente s'améliore. Faire du yoga pour les enfants, un jeu qui permet de communiquer plus profondément avec le moi intérieur, et développer une relation intime avec le monde naturel qui les entoure.

**Cours chaque mercredi de 16h à 17h, limités à 10 enfants.**

**Inscriptions dès Septembre 2016**

**et tarifs NEOCOACH  
06.43.45.08.76**

# ATELIERS formations

DREAMLIFE BY NEOCOACH

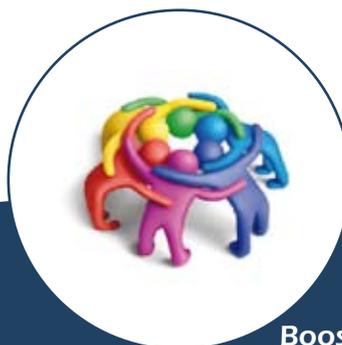
Néocoach vous propose différents ateliers et formations en développement personnel.  
Ces ateliers sont dispensés aux particuliers ou aux professionnels d'entreprise



## LES KILOS EMOTIONNELS Comment s'en séparer

- Identifier et comprendre l'origine nos comportements alimentaires liés à nos émotions.
- Identifier les origines de nos mauvaises habitudes.
- Mettre en place de nouveaux comportements.
- Gestion des émotions.
- Techniques pour se libérer du poids émotionnel
- Exercices pratiques.
- La respiration et la gestion du stress.

5 MODULES de 2h  
Tarif particulier : 90€/module  
8 participants



## COHESION DE GROUPES Booster votre entreprise

- Développer la cohésion et la motivation des équipes en temps de crise : un enjeu crucial. Les exercices de cohésion d'équipe qui se déroulent hors du cadre habituel vont permettre aux équipiers de se concentrer, d'échanger davantage et d'imaginer de nouvelles solutions ensemble. Mieux se connaître, développer la créativité et l'entraide : des expériences ludiques et pédagogiques qui mettent en avant ces clés de la réussite professionnelle. Booster le potentiel de vos salariés avec les Team Buiding.

MODULE Journée ou ½ Journée  
Tarif entreprise : nous consulter  
Nombre de participants à définir



## CONFIANCE EN SOI Créer sa vie rêvée

Avez-vous déjà pris le temps de vous demander ce que vous souhaitez faire de vos prochaines années ?  
Comment serait votre vie si vous étiez sûr de vous à 100% ?

- Si vous étiez sûr de tout réussir ?
- Conscience de soi et outils de découverte
  - Clarifier ses objectifs pour les atteindre
  - Apprendre à gérer ses émotions et ses peurs...
  - Exercices pratiques

5 MODULES de 2h  
Tarif particulier : 90€/module  
8 participants

ne  coach

49 rue du Mail - ANGERS - Tél 06.43.45.08.76