



Se mettre en marche, prendre soin de soi, de sa santé et de son bien-être



Bénéficier d'une équipe de professionnels qui prendra le relais pour s'occuper de vous, en fonction de vos besoins et contraintes



Diminuer et résoudre les douleurs de l'organisme : amélioration des échanges, de la mobilité et régulation des systèmes nerveux



Utiliser l'activité physique et l'équipe ATID Consulting comme un exutoire aux problématiques de la vie de manager



Tisser un lien de proximité entre professionnels et VIP du sport qui transmettront leur savoir



Bilan psychologique pour faire le point sur la situation et ses aspirations

# PROGRAMME HEAD MANAGER

Préparation physique, émotionnelle  
et mentale



Vous êtes en forme, et vous souhaitez la préserver pour être au mieux de vos performances, en étant accompagné par des professionnels ? Vous avez été en forme, mais au fil du temps, le surpoids, le stress, la fatigue, des signes de vieillissement... et le manque de temps, ont changé vos comportements ? Vous cherchez une solution pour redevenir vous-même et être performant ?

**ATID Consulting vous apporte son expérience et son expertise du sport de haut niveau en entreprise. Nous proposons des prestations spécifiques et adaptées aux besoins de chacun. L'objectif est d'optimiser vos potentiels vitaux en améliorant votre bien-être et vos performances.**

## Votre programme personnalisé avec des coachs qualifiés :



6 mois

- 1 bilan initial avec des professionnels de la santé (psychologue, diététicien, coach santé)
- 2 bilans intermédiaires
- 1 bilan final
- 1 programme d'accompagnement personnalisé
- 1 suivi en ligne pour la prise de rendez-vous
- 1 coordinateur dédié : coach santé

**Vous voulez vous fixer un nouvel objectif pour l'année prochaine ?**