

COACHING

BOXE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le 14/01/2014



Pascal Lafleur, ancien champion de kickboxing, prône la Sporthérapie.

Cet homme souriant en costume est un ancien champion de kickboxing. Son credo ? Le sport peut nous aider à prendre confiance en nous. Sa méthode ? La Sporthérapie, ou comment vaincre nos peurs en pratiquant la boxe.

C'est par l'apprentissage de ce sport très technique que l'ancien champion se propose d'associer développement physique et maîtrise émotionnelle. Spécialisé dans le coaching, il commence par faire le point sur les attentes de l'élève. « *L'enjeu est de lui faire prendre conscience de toutes les résistances qui l'empêchent d'atteindre ses objectifs* » explique Pascal Lafleur, fondateur de Côté Ring. En développant sa perception et ses aptitudes physiques on vient plus facilement à bout des angoisses du quotidien qui parasitent la vie quotidienne.

Accompagnement individuel ou cours en groupe.