



***** *****

Y

** * ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** *

Saint-Seriès (34400)

*****.***@*****.***

Gérant, Sénior

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

janv. 2015 /

Société d'exploitation du Fitness - VIVA FITNESS sur Lunel
o 2015 Création - Développement du concept "JE VŒUX
CHANGER", concept accès sur la perte de poids accompagné de la
gestion sportive de pathologies diverses. L'individu étant pris en
charge à partir de quatre leviers que sont : Le sport, la nutrition, le
mental et la motivation.
En 2022, enrichissement du concept « JE VŒUX CHANGER » avec
l'utilisation du logiciel de cohérence cardiaque HearthMath et son
adaptation au contraintes liées à la perte de confiance en soi.

janv. 2010 /

Société d'exploitation du Fitness - VIVA FITNESS sur Lunel
o 2010 Création - Développement du concept " SENS'O". Ce cours,
individuel ou collectif, combine la technique de respiration
Hypopressive et la conjonction de techniques de respirations
transverses adaptables à la gestion des tensions et des maux de dos.

janv. 1993 /

Vie

Société d'exploitation du Fitness - VIVA FITNESS sur Lunel
* Conduite de la transition de la salle de sport vers un centre de remise en forme
où l'enseignement APA apporte des cours adaptés aux pathologies courantes.
Exemple avec la création de sections : Ecole du dos - Enfants en situation
d'obésité - Réadaptation à l'effort tant dans le milieu gériatrique que dans
celui des séniors.
Avec un bien-être mental renforcé, chacun trouve ainsi une solution sportive
adaptée à son objectif, et à sa pathologie. J'ai donc eu à intervenir dans le
cadre de « Problèmes liés à l'âge, diabète, dépression, perte d'équilibre,
addictions diverses, problèmes articulaires, cardio-vasculaires, de dos,
d'obésité, de fibromyalgie, d'accident de la vie ... »

* Création, montage de projets avec développement de concepts novateurs.

janv. 1987 / déc. 1993

Gérant

Sarl SETAC

* 1989 Création et gérance d'un établissement sportif secondaire à Lunel

janv. 1987 /

Gérance

FIT TONIC (350 m2) - Castelnau le Lez

o Organisation des championnats de France de Fitness

o Préparation physique dans le cadre du gain en détente verticale -
club de Volley Ball Nationale 1- Montpellier

FONCTIONS TRANSVERSALES

* Coaching Mental : Gestion des émotions, du stress

* Cercle de Prochaska et Di Clemente : Motiver avec le langage du changement

* Gestes et postures : Corrections des postures et prévention par l'activité physique

DIPLOMES ET FORMATIONS

/ juin 2022

Thérapie cognitivocomportementale et relaxation

sept. 2015 / juin 2020

Process Com

sept. 2010 / juin 2015 **Naturopathie, Nutrition**

sept. 2005 / juin 2010 **Méditation, Sophrologie**

/ juin 2010 **Insights Discovery**

sept. 2000 / juin 2005 **Praticien**
PNL

sept. 1990 / juin 2000 **Analyse Transactionnelle**

/ juin 1989 **Maîtrise Management Gestion, Administration, Promotion des APS -**
BAC+4

/ juin 1989 **Mémoire Ecole du dos Renfort du dos par le caisson abdominal et lombaire**

/ juin 1986 **D.U Enseignement et entrainement sportif haut niveau**

/ juin 1985 **Licence APA.S Activités Physiques Adaptés et Santé - BAC+3**

/ **universitaire en relais 4x100m**
Champion de France

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Français