



CONCEPT FORCE

FORCE & MOBILITÉ

**ESPRIT,
MOUVEMENT
& FORCE**

Retrouvez mes conseils et formations :

WWW.CONCEPT-FORCE.FR

 **COACH_YANNOUVRARD**

 **YANNOUVRARD**

« Voir la personne que **vous pouvez être**, c'est d'abord **changer votre monde.** »

Cela peut paraître philosophique au premier abord mais, **changer son monde**, c'est adopter un nouveau mode de vie par un développement continu de soi. Améliorer sa santé, c'est ne pas avoir à se soucier d'éventuelles blessures. Cela commence par la posture qui influence directement **notre confiance en nous et nos pensées.**

Se tenir droit et avoir une posture saine n'impacte pas seulement l'image que nous renvoyons aux autres mais affecte également celle que nous percevons de nous-même. Une attitude fière en position debout, ou assise, dote nos pensées de plus de confiance, les rendant davantage positives. Une posture puissante joue ainsi un rôle déterminant dans l'estime de soi et la façon dont nous nous percevons.

Devenir performant et améliorer sa santé est quelque chose que nous devons continuer de rechercher et de travailler tout au long de notre vie, car la vie nous a donné l'habileté de bien **bouger dans l'ensemble des mouvements** les plus basiques.

Il nous faut alors être suffisamment fort pour bénéficier pleinement de nos capacités à **manipuler et bouger** avec des charges en toute sécurité, sans compromettre notre santé et notre longévité.

La force a un but bien plus grand : celui de construire et de **nous offrir une meilleure qualité de vie.**

Je suis Yann Ouvrard de *Concept Force* et mon but est de vous aider à devenir plus forts physiquement et mentalement. Je souhaite vous accompagner dans l'amélioration de vos mouvements afin de prévenir l'apparition de blessures ou de réduire vos douleurs chroniques afin obtenir le meilleur de vous-mêmes.



YANN OUVRARD

Formateur déclaré Gestes et postures
Coach personnel en entreprises
Coach Sportif
Instructeur Strongfirst Kettlebell
Instructeur Strongfirst Poids de corps
Instructeur Strongfirst Barre Olympique
Functional Movement System 1
Functional Range & Conditioning Mobility Specialist
Flexible Steel 1

☎ 06 80 53 04 17

✉ yann@concept-force.fr