



**Groupe cardio**  
La Côte-aux-Fées

**En forme pour votre cœur**



Une organisation partenaire de la  Fondation Suisse de Cardiologie



## Philosophie

Chaque personne est un original et a besoin d'un accompagnement individuel. Mon but c'est:

- d'encourager les gens à faire régulièrement des activités physiques
- de leur apprendre à faire des exercices mentaux, de relaxation
- de les encourager à manger équilibré – (conseils en nutrition)



## Services

### **Santé, prévention et bien-être**

- Activités physiques: entraînements condition physique > force, endurance, coordination.
- Apprendre à bouger pendant la journée > pauses actives, gymnastique au bureau etc.
- Renforcement du dos > exercices journaliers
- Prévention contre burnout > gérer le stress en faisant du sport, la relaxation et l'entraînement mental

### **Augmenter sa performance**

- Entraînement mental
- Théorie et exercices pratiques pour se mettre en condition de performance idéal
- Entraînement sportif
- Améliorer sa technique/ses connaissances.  
(sport en salle, vélo, course à pied, Nordic Walking, ski de fond)

## Vos avantages

L'activité physique adaptée aide à :

- mieux gérer la pression, le stress négatif
- devenir plus performant et efficient
- prévenir et soigner les maladies cardiovasculaires et autres
- augmenter le système immunitaire
- trouver son équilibre/se stabiliser psychiquement

L'entraînement mental aide à :

- mieux contrôler/gérer ses émotions
- se mettre consciemment dans l'état idéal de performance, même dans des conditions difficiles (sous pression, stress)
- augmenter la capacité de résistance
- mieux récupérer (techniques de la relaxation)
- réduire les problèmes de sommeil
- prendre confiance en soi et être ainsi plus sûr et déterminé

## Portrait

**Diplômes / formations :**

- Cardiothérapeute SCPRS
- Prof de sport
- Entraîneur mental (IAP Zürich)
- Personaltrainer (SAFS)
- Entraîneur Swiss Olympic sport d'élite
- Instructeur pour les sports de neige (Swiss Snowsports)
- Entraîneur pour le dos (Star education)
- Formatrice des adultes



## Cours de gym

Horaires et offres selon la feuille annexe.

## Tarifs

N'hésitez pas à prendre contact pour des renseignements.



## **Cardiotraining** **La Côte-aux-Fées**

### **PMC – Physical & Mental Coaching**

Karin Möbes Maillardet

Les Places 6

2117 La Côte-aux-Fées

km@karinmoebes.ch

+41 (0)79 690 53 74

Le groupe cardio Cardiotraining La Côte-aux-Fées est une organisation partenaire de la Fondation Suisse de Cardiologie et est soutenu par celle-ci.

[www.swisshheart.ch](http://www.swisshheart.ch)

[www.swisshheartgroups.ch](http://www.swisshheartgroups.ch)