

There are no translations available.

INTRODUCTION :

Fit & Well est une société spécialisée dans l'éducation et la formation des professionnels de la santé et du fitness. Ses formations portent sur l'accompagnement des personnes à la pratique de l'activité physique tant sur l'aspect corporel que sur les aspects cognitif et comportemental.

VISION AU NIVEAU PHYSIQUE :

Nous développons une vision globale et intégrée du corps humain à partir de l'étude du comportement du corps en mouvement. Cette vision ne se veut cependant pas exclusive des méthodes classiques d'appréhension du corps dans le cadre de l'entraînement physique et tente continuellement d'alimenter sa réflexion à partir des recherches et publications, tant sur les aspects anatomiques que physiologiques.

VISION AU NIVEAU PSYCHOLOGIQUE :

L'approche au niveau de l'accompagnement cognitif est basée sur les récentes études neurologiques de développement de la motivation intrinsèque par l'entretien motivationnel.

METHODOLOGIE :

Le contenu de nos formations est constamment mis à jour en fonction des recherches les plus récentes dans les domaines traités. Les séances sont données de manière interactive et partent de l'expérience et des capacités de chaque membre du groupe.