



E.M.M.A

ÉNERGIE . MOBILITÉ . MIEUX-ÊTRE . ACCOMPAGNEMENT

Emmanuelle Franc



- Coach Sport Santé - Pilates - Yoga - Fitness - Marche Nordique
- Massages Bien-être au cabinet ou site d'intervention
- Intervention sur mesure pour un public Sénior, Actifs & Entreprise
- Toulouse et ses environs

emmacoaching31@gmail.com
06 09 31 61 45



Titulaire du **Brevet d'État des Métiers de la Forme** depuis 2003, j'accompagne depuis plus de 20 ans la pratique sportive orientée santé, bien-être et mieux-vieillir.

Issue d'un parcours en compétition (patinage artistique, running, haltérophilie), j'ai enrichi mon approche avec le **Pilates**, le **Yoga** et la **Marche nordique**, autour d'une vision globale du corps : **posture, mobilité, équilibre, renforcement et aisance du mouvement**.

Mon objectif : vous aider à retrouver un corps plus mobile, plus solide et plus libre au quotidien, quel que soit votre âge ou votre niveau.



Une approche ludique, conviviale et tournée vers l'autonomie

En individuel comme en collectif, je propose des séances accessibles, dynamiques et **conviviales**, où comprendre son corps permet de **progresser** avec plus d'aisance, de confiance et d'**autonomie**.

Le massage, complément du mouvement

Ma formation en massage bien-être enrichit mon approche globale du corps. Le massage favorise **relâchement, récupération** et **reconnexion corporelle**, pour un accompagnement orienté mieux-être.





**Offrez une parenthèse conviviale et accessible,
alliant bien-être, mouvement et détente.**

Pour quels besoins ?

- Cohésion d'équipe / bien-être au travail (CE, entreprises)
- Animation d'événements (anniversaire, mariage, retrouvailles...)
- Moment convivial entre amis, famille ou collègues

Objectifs

- Créer du lien et du partage
- Relâcher les tensions physiques et mentales
- Favoriser bien-être, énergie et détente.
- Proposer une activité accessible à tous

Formats proposés

- Marche nordique & cohésion (initiation / perfectionnement)
- Yoga détente & relaxation
- Massage assis (sur chaise ergonomique)
- Automassages & relâchement des tensions
- Atelier posture & mobilité
- Prévention des tensions (dos, sédentarité...)

Tarifs

- 17 € / personne pour 2h
- Sur site (≤ 40 km)
- Au-delà : devis personnalisé

Organisation

- Durée : 2h minimum
- Groupe : à partir de 10 personnes
- Tous niveaux - accessible à tous
- Matériel fourni (jusqu'à 18 pers. en intérieur / 30 en extérieur)

Personnalisation

Chaque intervention est adaptée à votre événement, votre public et votre ambiance :

- dynamique, détente ou mix des deux.



Cours & Interventions adaptées à votre public

Je propose des séances collectives accessibles, dynamiques et adaptées aux besoins de votre structure, dans une approche alliant mouvement, bien-être, mobilité et plaisir de pratiquer.

Pour quels publics

- Séniors
- Adultes
- Publics mixtes
- Personnes souhaitant reprendre une activité physique.

Formats proposés

- Yoga (Hatha/Yin)
- Stretching Postural
- Pilates
- Renforcement musculaire doux
- Mobilité & gainage
- Équilibre & gym sénior
- Mémoire & expression corporelle
- Cardio adapté / Step
- Marche Nordique (initiation / Perfectionnement)

Objectifs

- Entretien la mobilité et la souplesse
- Renforcer le corps en douceur
- Améliorer l'équilibre, la coordination et la posture
- Favoriser le bien-être physique et mental
- Encourager une pratique régulière, accessible et conviviale

Organisation

- Durée : 1h à 1h30
- Intervention régulière ou ponctuelle.
- Secteur : dans un rayon de 20km
- Matériel non fourni

Tarifs

50€/ séance

Personnalisation

Chaque intervention est adaptée à l'âge, au niveau, aux capacités et aux objectifs de votre groupe.,



Des séances adaptées à votre corps et à vos objectifs

Un accompagnement sur mesure pour retrouver un corps plus mobile, plus solide et plus disponible au quotidien

Pour qui ?

- Adultes souhaitant reprendre une activité physique.
- Personnes en recherche de bien-être et de mobilité.,
- Sportif souhaitant optimiser leur pratique
- Publics souhaitant un accompagnement individualisé

Possibilités de travail

- Yoga (détente, respiration, relâchement)
- Pilates & Renforcement musculaire doux
- Mobilité & Gainage
- Cardio adapté
- Réathlétisation
- Marche Nordique (initiation / Perfectionnement)
- Travail spécifique posture, équilibre, coordination

Objectifs

- Retrouver la mobilité et la souplesse
- Renforcer le corps en douceur
- Soulager les tensions et inconforts
- Améliorer la posture et l'équilibre
- Reprendre une activité physique adaptée
- Optimiser votre pratique sportive

Organisation

- Séance : 1h
- Lieu * : Cabinet ou à domicile (≤ 10km)
- Matériel fourni

Tarifs

- 1 personne : **45€ / séance**
- Forfait 12 séances : **480 €***
- 2 personnes : **35€ / séance / pers**
- Forfait 12 séances : **720 €**
- 3 personnes : **25€ / séance / pers.**
- Forfait 12 séances : **720 €**

Personnalisation

L'accompagnement s'adapte à votre rythme, avec des séances évolutives pour progresser en confiance et en autonomie.



Un moment de relâchement et de reconnexion au corps

Je propose des massages bien-être adaptés à vos besoins, pour favoriser la détente, relâcher les tensions et retrouver un corps plus léger, plus disponible et apaisé

Objectifs

- Relâcher les tensions musculaires
- Apaiser le stress et la fatigue
- Favoriser la récupération
- Améliorer la circulation et la détente globale
- Retrouver une sensation de bien-être et d'équilibre

Les Prestations

- **Massage détente complet (1h30)**

Massage global de la tête aux pieds, mêlant différentes techniques pour une détente profonde et un relâchement musculaire en douceur.

- **Massage ciblé (30 mn)**

Massage localisé selon vos besoins : dos, jambes, épaules, ventre ...

Idéal pour soulager une zone de tension spécifique.

- **Massage sur Futon (1h30)**

Massage habillé, au sol combinant mobilisations douces, étirements passifs et pressions pour une détente globale du corps et une meilleure amplitude de mouvement.

- **Massage assis (30mn)**

Massage sur chaise ergonomique ciblant le haut du corps (dos, nuque, épaules, bras) pour un relâchement rapide et efficace.

Pour qui ?

- Personnes stressées ou fatiguées
- Tensions musculaires ou inconforts.
- Besoin de récupération ou de relâchement.
- Toute personne souhaitant un moment de détente.

Organisation

- En cabinet ou à domicile (≤ 10 km)
- Séances individuelles
- Matériel fourni
- Sans visée thérapeutique

Tarifs

- Massage 1h30 : 80 €
- Massage 30 min : 40 €
- Massage assis : 30 €

Approche

Chaque Massage est adapté à votre état du moment avec une écoute particulière du corps et des tensions, pour un accompagnement à la fois relaxant et personnalisé.