



Discours sur retour progressif & nouvelles méthodes de travail.

Cette lettre concerne tous les adhérents et futurs adhérents au concept L'ÂMC, (Thérapie particulier, cross training, Natuni, Sophrologie...)

4 milliards de personnes dans le monde sont touchés de près ou de loin par la pandémie du covid. Que ce soit par : le Confinement, la maladie, le décès, l'activité Professionnelle, la pratique d'activité physique, artistique, l'activité religieuse. **Toutes les valeurs qui unissent le capital humain ont été mises à l'épreuve.** Je m'appelle Conti Michael, je suis le président de l'association L'ÂMC et nous vous encourageons à aller de l'avant.

Ce virus, si l'on regarde bien, a remis en cause seulement une chose : les relations que nous avons tous entre nous, les relations humaines, ce qui réunit les humains. Autrement dit, notre faiblesse est aujourd'hui visible, et constitue notre défi de demain. **La faiblesse de la séparation.**

Le capital social et humain n'est plus **présent**, mais passé. Même si le visio nous permet de parler en direct, les technologies actuelles ne permettent pas de vivre l'expérience humaine au présent dans le Ici et maintenant.

ET demain ?

Qu'avez-vous prévu pour le futur ? Êtes-vous toujours en train d'attendre les consignes ? Souhaitez-vous continuer à travailler dans le passé ? Si tel est le cas, alors demain sera simple : les algorithmes dicteront les lois, les consignes et votre liberté. C'est un fait et non un jugement.

Vos pensées, vos convictions et vos ambitions auront toujours une longueur d'avance face à n'importe quelle technologie, encore faut-il exploiter ses propres capacités.

Parmi vous, certains ont déjà repensé le futur. Certains n'ont pas attendu les consignes, d'autres traînent un peu, mais il n'est jamais trop tard pour se mettre au travail. Moi-même qui œuvre dans le coaching naturologique & psychologique je suis en constante remise en question et recherche du bon, du bien, du vrai, du juste et de la valeur qui les relis ensemble. Cela passe par

des doutes -> des peurs -> ensuite des hypothèses ->des suggestions, qui découlent vers -> des observations -> des expérimentations, viennent ensuite -> des jugements -> des rivalités ->des différences, qui amènent forcément à créer et générer -> **de l'expérience** et la somme de tout ce cheminement génère -> la connaissance -> la transmission -> la sagesse-> l'harmonie -> l'évolution.

Voilà les phases qui sont générées et qui vont s'amplifier à la sortie du confinement.

Le déconfinement se profile de plus en plus et nous devons maintenant nous préparer à un nouveau départ. Beaucoup de choses vont changer dans notre quotidien et cela risque de durer plusieurs années avant de générer une harmonie et une évolution pérenne de la relation sociale et humaine.

Notre association a été créée il y a 5 ans dans le seul but de rassembler (d'où la dénomination sociale « d'association »), d'unir l'humain autour des thèmes culture, sportif, santé et psychologique. Nous avons travaillé nuits et jours, sans relâche, sommes passés par toutes les phases citées avant, les doutes, les peurs, les hypothèses, les essais, les observations, les expérimentations, les rivalités et aujourd'hui nous sommes assez matures pour vous transmettre nos connaissances et l'harmonie d'une hygiène de vie la plus correcte qu'il soit.

Nous continuons à remercier toutes les personnes et administrations qui nous ont fait confiance jusqu'à aujourd'hui. A présent, Nous sommes plus que tout motivés à réunir les humains, mais plus du tout de la même manière car l'expérience nous a démontré que malgré tout, le rassemblement se fera toujours au



Discours sur retour progressif & nouvelles méthodes de travail.

détriment d'une cause et en faveur d'une autre. Une refonte du fonctionnement du travail de L'ÂMC est donc nécessaire pour pérenniser notre activité et mettre en avant nos adhérents.

Nous allons à présent continuer notre travail en renforçant notre concept de « partage, entraide, évolution et prospérité **mutuelle** » : Nous insistons sur la valeur et la définition du mot mutuelle : *Qui implique un rapport double et simultané*, une relation gagnant/ gagnant. Nous avons remarqué que le critère de mutualité est très important pour pouvoir progresser et nous souhaitons mettre en avant les bénéficiaires ayant cet état d'esprit.

Nous tenons à rappeler que L'association L'ÂMC, c'est :

- La distribution d'outils organisationnels et de pratiques exclusifs, créés par nos soins pour l'évolution de votre équilibre physique, émotionnel et mental ;
- C'est un énorme investissement financier, temporel, spatial conséquent pour vous apporter confort et service dans les domaines thérapeutique, psychologique, naturologique et sportif.
- C'est la qualité d'être au plus près de vos besoins par une étude de cas ultra-personnalisée.
- C'est une expertise des domaines cités ci-dessus combinée à la recherche constante de formation professionnelle reconnus par les Etats européens.

Il est donc naturel d'offrir ce service aux gens qui prennent aussi le temps, l'espace et les moyens pour réussir leur objectif.

La reprise est multiple au vue de nos multiples activités.

Désormais, l'association regroupe ses services sous forme de packs.

1. Thérapie ET COACHING PARTICULIER

1 Le PACK thérapie et coaching particulier

Ainsi, il a été décidé :

Tous les services associatifs pour particulier seront disponibles uniquement aux personnes qui se donnent les moyens d'agir dans leur vie, et qui mettent concrètement en œuvre les actions recommandées.

- Désormais (*sauf cas particulier) le programme l'ÂMC c'est un pack de 5 à 6 séances, une fois par mois sur 6 mois. Ce forfait comprend toutes nos spécialités (psychologie, naturologie, homéopathie, coaching, bio kinésie, phytothérapie...) Une qualité qui n'est plus à prouver.
**cas particulier : tous les traitements de symptômes n'ayant pas besoin d'une cure thérapeutique.*
- *Un bref rdv téléphonique ou mailing au préalable, prédéfinira clairement le nombre de rendez-vous à prendre ensemble.*
- Au bout des 6 séances, et en vue de votre engagement, nous aurons le plaisir de vous gratifier d'une façon personnalisée ;
- Les thérapies et coachings particuliers seront très prochainement accessibles via NTIC (*nouvelles technologies d'informations et de communications) En effet, le projet de mettre en place une plateforme entièrement automatisée sur le système créé par l'ÂMC est sur le point de se concrétiser. Ce projet a été pensé depuis 2013. Quant aux rendez-vous ils seront disponibles dès le mois de septembre également via les NTIC*
- Nous ne souhaitons plus perdre notre temps avec des gens sans ambitions, des gens qui s'arrêtent en cours sur le chemin. Ce qui nous laissera davantage de temps et d'espace pour vous, qui souhaitez progresser de façon efficace.



Discours sur retour progressif & nouvelles méthodes de travail.

- Nous n'avons pas attendu l'incident viral pour mettre en place des principes de précautions sanitaires. Depuis le début de nos activités « 2013 », nous désinfectons chaque passage de bénéficiaires (chaise, bureau, clenche à l'alcool ménager, toilettes...), nous laissons une demi heure de battement entre chaque personne, nous aérons les locaux, nous mettons à disposition des bénéficiaires des mouchoirs jetables, changeons à chaque passage de drap ou papier sur le banc de relaxation. Après confinement, nous ajouterons simplement d'autres principes de précaution d'hygiène, un protocole simple avec solution hydro-alcoolique, port de masque et uniforme de travail.

2. THERAPIE ET COACHING DE GROUPE

3. Le Pack Cross training By l'âme

Notre méthode de travail est unique et n'existe nulle part ailleurs, elle est la preuve de plus de 25 ans d'expériences dans tous les domaines sportifs et va faire très prochainement l'objet d'une validation des acquis de l'expérience par le ministère jeunesse et sport.

Le pack Cross training : c'est + de 88 séances, toute l'année, jours fériés compris. Le prix est de 200€/an.

Le prix de 200 € à l'année représente 2.77€00 par séance.

- Le retour de confinement : La reprise se fera progressivement, nous commencerons les activités en extérieur, je vous propose une randonnée, puis un tas d'exercices pouvant être réalisés en extérieur. Le directeur de la MJC et moi-même avons trouvés un très bon terrain d'entente pour la saison prochaine. Je souhaite gratifier les gens assidus et qui se donnent les moyens spatiaux temporels et financiers (ou qui souhaitent se donner les moyens) d'avoir une vie sportive équilibrée.

Ainsi, il a été décidé

- A partir de la saison prochaine, (hors anciens adhérents) une petite rencontre individuelle sera réalisée avec tous les nouveaux adhérents pour mettre les attentes mutuelles de chacun en commun,
 - UNIQUEMENT 2 essais seront disponibles avant l'inscription à l'année.
 - Nous ne demandons aucun justificatif de certificat médical. Le certificat médical de contre indication ne peut donc constituer un motif de remboursement. Si tel devrait être le cas, l'avis de contre indication à la pratique sportive de type cross training (activité physique pour tous) devra être rédigé par un docteur spécialiste et non un docteur généraliste.

En vue de la volonté de promouvoir notre sport et mettre en valeur une activité physique et sportive et non une activité de loisir pour tous, nous allons progressivement supprimer la possibilité de faire une seule séance de cross training par semaine. La procédure sera la suivante :

A ce jour, 24 places ont été attribuées pour une séance par semaine et 16 places pour 2 séances /semaine.

Pour la saison 2020/2021, Nous attribuons : - 20 places pour 1 séance par semaine* (pour les anciens adhérents) et 20 places pour 2 séances par semaine pouvant aller jusqu'à 30 suivant les conditions suivantes.

- *Chaque place d'adhérent ayant opté pour 1 jour par semaine ne sera pas remplacée en cas de départ.

-* Il n'y aura plus de nouveaux adhérents pouvant s'inscrire pour une séance par semaine.

- *Chaque place libérée ouvrira une nouvelle inscription pour 2 séances par semaine dans la limite de 30 inscriptions.

-* Uniquement les anciens adhérents pourront permuter à 1 séance semaine si de la place se libère.



Discours sur retour progressif & nouvelles méthodes de travail.

- Cross Training by l'ÂMC va se nommer Xt By l'âmc:
- Un logo est en cours. Nous offrons gratuitement le tee shirt ainsi que le logo à toutes les personnes ayant suivi les cours avec assiduité durant l'année et le confinement.
- Le niveau d'effort physique sera augmenté. La recherche de l'efficacité et le défi sera mise en avant (n'hésitez pas à nous solliciter si vous avez des questions à ces propos).

4. Le pack Sophrologie :

Le pack Sophrologie, c'est 12 séances de 1h00 en partenariat avec le Créanto et la ville de Créhange. Encore une fois, notre pratique est complète et élaborée, nous proposons des séances de sophrologie en rapport avec des sujets de psychologie sociale. Le public bénéficiaire se donne les moyens temporel, spatial et financier pour réussir leur objectif, je ne peux donc que continuer dans ce sens et les féliciter.

- Nous avons passé une superbe saison au groupement de sophrologie à Créhange, mon groupe composé de 10 personnes est merveilleux et je souhaite continuer dans cette lancée.

Le retour de confinement : Nous réaliserons les 4 dernières séances de sophrologie en Juin et Juillet sur la parcelle NATUNI ou au Créanto avec les règles d'hygiènes renforcées.

- La saison prochaine nous ne prendrons pas plus de 20 personnes afin de garder cette qualité de travail.

5. Le pack NATUNI :

- Après confinement, NATUNI sera enfin prêt à vous accueillir. L'ÂMC a œuvré dans ce projet depuis 3 longues années et nous sommes fiers de pouvoir vous proposer une visite, un instant, une rencontre, un partage autour du thème de la botanique, de l'éducation à l'environnement et au développement durable pour une durée d'environ une heure, gratuite sur rendez-vous.
- Des rencontres autour de thèmes philanthropiques et philosophiques totalement gratuites vous seront également proposées par date où chacun pourra échanger. Ces réunions se nomment 'chauve qui peut' et vous trouverez plus de renseignements sur ce service gratuit sur www.michael-conti.fr

Cette lettre a fait l'objet d'une réunion bureau et les décisions communes ont été votées et adoptées après plusieurs modifications.

Toutes les modifications présentées ci-dessus seront mises en place progressivement après le déconfinement total.

Un petit mot pour tous nos partenaires et futurs partenaires professionnels, des **packs Partenaires** sur mesure sont réalisés mutuellement en accord avec vos besoins et nos compétences d'activités. C'est toujours un plaisir d'accomplir vos désirs futurs.

Signature des représentants bureau :

Le président

La trésorière

Le secrétaire générale