

Livre blanc :

coaching et thérapie

Les nouvelles méthodes de prise de conscience :

# *Pour tout type de projet Santé, culturel et social*



Conti Michael :

5 Rue de la Vienne  
57740 Longeville-lès-Saint-Avoid.  
07/77/30/37/84.

[Michael.conti@sfr.fr](mailto:Michael.conti@sfr.fr)  
[www.michael-conti.fr](http://www.michael-conti.fr)

*Association de droit local régie par la loi de 1908 sous le numéro 5092134*

## SOMMAIRE

	<i>Pages</i>
<b>Sommaire ;</b>	<b>02</b>
<b>1. Le QQQQCP de l'ÂMC :</b>	<b>03</b>
• Pourquoi ce tel mélange ?	04
<b>2. La naissance du concept L'ÂMC ;</b>	<b>05</b>
<b>3. La palette de domaine de compétence :</b>	<b>06</b>
• Santé et activité physique	07
• Psychologie et coaching pro	08
• Éducation à l'Environnement et au Développement Durable (EEDD)	09
• Santé-nutrition/vente de produit associatif	10
<b>4. Le listing d'intervention possible :</b>	<b>11</b>
• Listing des interventions possibles en santé et activité physique	11
• Listing des interventions possibles en santé et psychologie	12
• Listing des interventions possibles en santé et environnement	13
• Les 6 activités phares de notre association	13
<b>5. Qui suis-je ?</b>	<b>14</b>
<b>Postface</b>	<b>15</b>

## Le QQQQCP de l'ÂMC

L'ÂMC est une association de droit local inscrite au registre du tribunal de Metz sous le numéro 5092134, volume 67, folios 80. L'association a pour objet l'activité sociale, culturelle et sportive, ainsi que l'étude d'œuvre philosophique de l'être vivant. Elle a pour objet de contribuer au développement et à l'amélioration des conditions de bien-être physique, émotionnel et psychologique de ses membres, de promouvoir une réflexion philosophique et sociale et de réaliser des opérations d'aide, d'assistance et de solidarité (Art.2 des statuts associatifs).

Nous nous sommes spécialisés pour mener des **actions en institution** (société, entreprise, administration, association, collectivité, hôpital, centre...), mais nous agissons également auprès de particulier de tout âge. Nous sommes généralement deux, nous pouvons être accompagnés d'une troisième personne en cas de besoin. Nos actions s'adressent donc à tout type de personne morale ou privée.

L'association est née en 2014. Nous proposons nos services généralement du mardi au dimanche, vacances et jours fériés compris. La plage horaire s'étend généralement de 9h30 à 23h00.



Nous avons plusieurs lieux de pratique en plus des possibilités d'animer et intervenir dans vos locaux.

- Le siège social à Longeville-lès-Saint-Avold.
- La parcelle de préservation faune et flore Natuni et bientôt 3 autres lieux entre Longeville et Boucheperon.
- Le centre Marcel Martin où nous faisons les animations sportives et où un tiers lieu est mis à disposition par l'association Audaces.



### 3 grandes sections constituent notre association :



La section **X-training** : tout ce qui concerne le sport et la santé



La section **L'ÂMC** : cœur de nos pratiques santé et environnement



La section **Philiatriki** : qui regroupe tout le domaine de la santé et de la psychologie

## Pourquoi ce tel mélange ?



« Le mal est un bien mal placé. »

Le « mal » provient de la pensée liée au mental ou à l'émotionnel, dans 99% des cas. S'ensuit une modification de l'énergie, qui affecte votre physique et augmente à son tour les symptômes émotionnels et mentaux, vous entraînant dans une spirale sans fin. Il faut donc, à des pourcentages bien définis et personnalisés, doser les trois actes afin de vous accompagner intégralement.

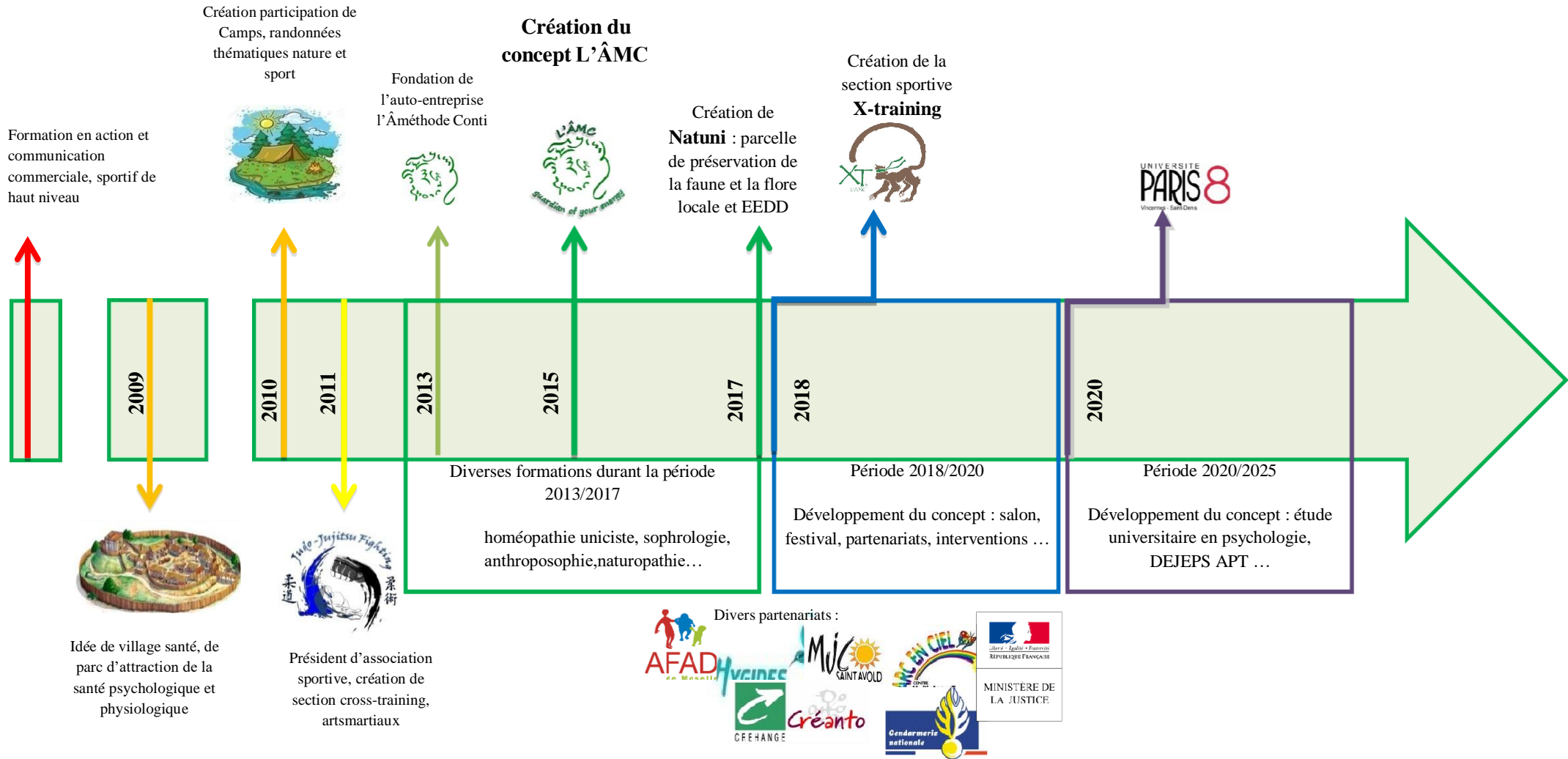
C'est donc dans l'évidence qu'un « bien » mal placé est souvent la source d'innombrables aspects néfastes des challenges que vous rencontrez. Savoir détecter ce « bien », comprendre sa fonction et le placer là où il doit être, nécessite l'intervention d'un tuteur capable de donner les outils de placement et d'anticipation. Cette capacité demande d'être irréprochable dans les matières : scientifique, artistique et psychique ; et ce, afin d'avoir le bon dosage correspondant au bénéficiaire.

L'association vous propose donc de bénéficier :

- D'une expertise dans les domaines : culturel, santé, social et relation humaine ; entièrement personnalisée, car vos objectifs doivent être suivis pour une réussite dans le temps, l'espace et les finances.
- De la combinaison des activités : thérapeutique, naturopathique, coaching mental ; entièrement personnalisée, car les différents cas doivent être suivis dans l'émotionnel, le mental et le physique afin de prendre conscience de son individualité et de ses capacités.
- D'un concept d'activité physique exceptionnelle et unique en son genre. Il n'y a point de génie sans une pointe de folie, notre méthode d'activité physique pour tous est entièrement personnalisée et unique.
- Les détails sur les prestations sont définis ensemble sur un devis. Un dossier personnalisé vous sera transmis. Quelques exemples de dossier et devis sont consultables en cliquant sur le lien suivant : <http://www.michael-conti.fr/mconti/therapie-coaching-de-groupe/>
- (Vous aurez accès aux exemples de la page après m'avoir demandé le code d'accès par mail sur [michael.conti@sfr.fr](mailto:michael.conti@sfr.fr) (pour protection de la propriété intellectuelle).).

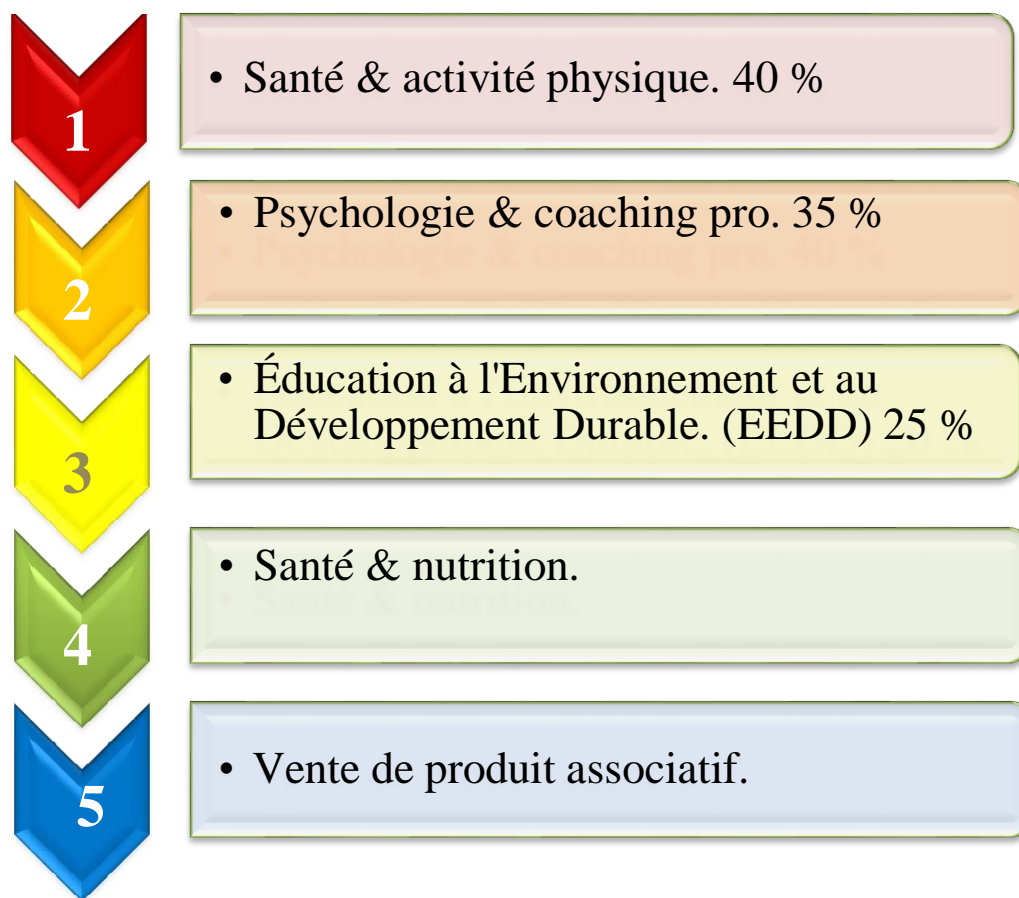


# La naissance du concept



## La palette de domaine de travail de L'ÂMC

C'est une association culturelle et sportive qui rassemble à la fois (*par ordre de fréquence exprimé en pourcentage, mis à jour saison 2020/2021*) :





• Santé & activité Physique. 40%

**La santé passe par le mouvement** : j'ai plus de 25 ans de passé sportif débuté dans les arts martiaux. Je suis passé d'amateur à compétiteur puis haut niveau. Ensuite, je suis devenu coach, puis président de plusieurs associations sportives ainsi que cogérant de la section jujitsu de Moselle. Ceinture noire de judo et discipline associée, j'ai ensuite bifurqué vers des sports différents tels que le vélo, la randonnée, le basket... Suite à cela, je suis devenu éducateur physique diplômé d'état. J'ai créé un sport, le X-training, mélange de tous les troncs communs d'activité physique et sportive sur fond musical : <http://www.michael-conti.fr/mconti/non-classe/cross-training/>. Je suis aussi ancien formateur en école de naturopathie et j'interviens pour des conférences sur la santé par le mouvement (biokinésie). Enfin, j'ai créé un système médical d'évaluation du taux de sédentarité du patient. Ce système permet, entre autres, de pouvoir adapter des thérapies, des suivis médicaux et des programmes d'activité physique.

**Biokinésie**

- Formation des professionnels de santé et du sport dans la santé par le mouvement.
- Intervention conférence et présentation de la biokinésie.



**Coaching sportif**

- En individuel ou en collectif, en privé ou en public.
- Pour des objectifs personnels, professionnels, concours, compétitions...



**XT By L'ÂMC**

- Un concept sportif unique.
- Développement du concept on line.
- Pratiques sportives étendues, respectant des principes d'antroposophie et de psychologie.



**Étendue de mes compétences et exemples d'activités réalisées :**

	Éducateur sportif en activité physique pour tous	Animation/ intervention	Coaching sportif
Compétences réalisées/ expériences	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judo-jujitsu, MMA</li> <li>- Boxe thaïlandaise.</li> <li>- Randonnée, Course à pied.</li> <li>- Course d'obstacles.</li> <li>- Cross-training.</li> <li>- Fitness.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Naborkid (Saint-Avold).</li> <li>- Ludo-boxe (Créhange).</li> <li>- Biokinésie (école Hygides Peltre).</li> <li>- Psycho-sport (ministère de la Justice).</li> <li>- Référent bien-être (AFAD Moselle).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Championnat du monde de trampoline (pour l'équipe de pôle France trampoline).</li> <li>- Championnat du monde de Boxe thaïlandaise (pour Karlito Charles François).</li> <li>- Préparation du Bpjeps (pour 4 entraîneurs sportifs).</li> <li>- Championnat de France de Boxe thaïlandaise (Ezdine, Cherif).</li> <li>- Préparation physique du concours Gendarmerie Nationale, Police Nationale, force spéciale de l'armée de terre et force spéciale d'intervention et protection des hautes personnalités.</li> <li>- Divers coachings sportifs pour particulier.</li> </ul>

**En guise de transition, je vous expose également le concept « psycho-sport » que j'ai créé** : un concept permettant d'allier la pratique sportive et le domaine vaste de la psychologie humaine. Ce programme a été reconnu par la PJJ (protection judiciaire de la jeunesse) et testé dans un centre d'éducation fermé. Il a montré de très bons résultats sur des bénéficiaires, multirécidivistes, mais également sur des personnes en perte d'autonomie (GIR 4 à 2) en partenariat avec L'AFAD.



## • Psychologie & coaching pro.

**La santé par la psychologie** : j'ai été confronté très jeune à deux visions opposées de la vie : la vision scientifique et la vision subjective me poussant à investiguer le domaine de la psyché. De là, j'ai débuté par une longue formation en anthroposophie (étude de l'homme et de son environnement intérieur : croyance, sentiment, expérience...) puis continué d'approfondir mes connaissances avec les œuvres psychanalytiques de Freud et Jung. Ensuite, une formation certifiante en sophrologie et après des années de pratique, je me suis lancé dans les études universitaires en psychologie pour acter mes connaissances et avoir une légitimité et une valeur reconnue par un diplôme d'état. Après cela, je pourrais mieux aider les patients à comprendre la psyché.

Mon diplôme de science et technique tertiaire, ainsi que mes nombreuses années de vendeur puis de coach, m'ont permis d'approfondir l'approche de la communication sous toutes ses formes faisant de mes prestations, un gage de qualité dans ce domaine. Ainsi, j'ai pu coacher de nombreuses personnes pour qu'elles réussissent leur challenge.

### Sophrologie

- Intervention individuelle ou en groupe, privée ou publique.
- Création de contenu numérique.
- Élargissement des méthodes de sophrologie par des procédés de méditation.



### Coaching pro

- Coaching et intervention individualisée, personnalisée.
- Accessible uniquement sur demande.
- Études de toutes les œuvres de Steiner.
- Expert en action de communication.



### Psychologie

- Étudiant psychologue en université (Paris 8)
- Études de la psychanalyse de Freud.
- Études des œuvres de Jung.



	Sophrologue/ Psychologue (étudiant)	Animation/ intervention	Coaching pro et organisationnel
<b>Compétences réalisées/ expériences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centre social (Créhange),</li> <li>- AFAD (Metz),</li> <li>- Centre d'éducation fermé (Forbach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Philiatriki (<i>formateur sur des thèmes philosophiques et philanthropiques Longeville-lès-Saint-Avold</i>).</li> <li>- Festival du bien-être (Hérault).</li> <li>- Conférence sur le sommeil, sur la communication, sur l'amélioration de l'hygiène psychologique, sur la gestion du stress.</li> <li>- Élaboration d'un projet pour adulte handicapé (IME Sarreguemines).</li> <li>- Élaboration d'un projet de réinsertion sociale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion du stress (<i>stage judo 3 frontières</i>).</li> <li>- Gestion du stress (<i>demi-finale sur M6 d'un incroyable talent spécial Kids</i>).</li> <li>- Coaching ouverture de société (<i>import-export international</i>).</li> <li>- Création d'un dossier de redynamisation des communes.</li> <li>- Divers coachings particuliers pour : permis de conduire, concours auxiliaire puériculture, éducateur spécialisé, éducateur jeune enfant, aide-soignante, enseignant technique, concours d'école de prestige, clown thérapeute...</li> </ul>



## • Education à l'environnement et développement durable.

**La santé par la nature** : Natuni est née de la volonté de combiner l'aspect nature et humain sur un même site. Le projet a été difficile à mettre en œuvre, car le cahier des charges était voulu ainsi, mais aujourd'hui, nous sommes fiers de l'aboutissement de ce projet ainsi que de ces fonctionnalités. Cette parcelle de 700 m<sup>2</sup> sert de lieu de rencontre autour de thème philanthropique, philosophique et psychologique, mais il sert également de préservation d'espèces locales, de permaculture, de verger associatif et de thérapie par les plantes ou les animaux. Natuni nous a également permis de faire connaître autour de nous notre passion de la nature et nous avons pu faire de nombreuses interventions en EEDD dans les centres sociaux, les mairies et autres administrations et collectivités. Nous nous sommes fait notamment remarquer par Patricia Arnold, conseillère municipale et chevalière de l'Ordre national du Mérite, pour la qualité de nos prestations.

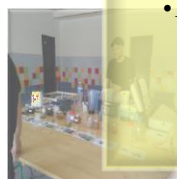
### NATUNI

- Zone natura 2000 de préservation de la flore et de la faune locale.
- Élevage de 2 chèvres de Lorraine et poules pour zoothérapie.
- Lieu de rencontre associatif, artistique, culturel et philanthropique.



### EEDD

- Activité d'Éducation à l'Environnement et au Développement Durable en particulier ou en groupe.
- Sensibilisation à la connaissance des plantes et à leur réglementation.
- Apprentissage des gestes éco-responsables, éthiques et citoyens.
- Diverses conférences sur ce thème.



	Intervention	Animation	Accompagnement
<b>Compétences réalisées/ expériences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centre social (<i>Créhange</i>).</li> <li>- AFAD (<i>Metz</i>).</li> <li>- Formation bien-être par les plantes (MJC Saint-Avold).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambassadeur MOSL sans limite.</li> <li>- Conférence sur l'homéopathie, sur le bien-être par les plantes.</li> <li>- Randonnée pédagogique sur le thème des plantes comestibles/toxiques/ champignons.</li> <li>- Randonnée découverte du patrimoine lorrain (cavité rocheuse, mines, bunker, géologie, sources...).</li> <li>- Parcours pieds nus et découverte EEDD (<i>MJC Saint-Avold et la ville de Faulquemont</i>)</li> <li>- Divers ateliers nature (inipi, hutte de sudation, découverte de la faune et de la flore sauvage...).</li> <li>- Cueillette et confection de Tisane (<i>Guenviller</i>).</li> <li>- Plantations et permaculture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médiation animale avec les chèvres de Lorraine.</li> <li>- Médiation insecte avec des phasmes (pour particulier et crèche).</li> <li>- Médiation végétale pour particulier.</li> <li>- Réalisation de projet permaculture.</li> <li>- Troc d'astuce jardinage.</li> </ul>



## • Santé & nutrition.

Suivant les formations que j'ai acquises de 2013 à 2020, j'ai pu bénéficier de connaissance et également expérimenter diverses façons de s'alimenter (jeûne ou régimes divers...). Le sport de haut niveau m'a permis également d'être suivi par des diététiciens et des médecins attirés durant de nombreuses années. Enfin, mon collaborateur hygiéniste et microbiologiste m'a formé aux principes de la bonne alimentation. C'est notamment grâce à ces trois points qu'aujourd'hui, je suis en mesure de pouvoir recommander quelques pistes de réalimentation, mais également de diriger les gens vers des professionnels avisés.



## • Vente produit associatif.

La vente de produit associatif est également une activité de notre concept, mais cette pratique est occasionnelle. Elle permet de rembourser les frais de Natuni et est tout de même mentionnée, car elle prend parfois un temps non-négligeable dans la préparation. Nous vendons, des produits artisanaux faits en bois, mais également quelques produits de notre parcelle (légumes, graines entre autres).

Quelques photos de nos ventes associatives :



# Listing des interventions possibles en santé et activité physique

<p><b><u>Conférence</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'importance de pratiquer une activité physique.</li> <li>- L'intérêt de la biokinésie dans le télétravail, webinaire &amp; travail de bureau (<i>gestes, postures et attitudes à adopter face à ce mode de sédentarité</i>).</li> <li>- La nécessité du relâchement musculaire (<i>assouplissements étirements dans la vie du quotidien</i>).</li> <li>- Mieux comprendre mon métabolisme myologique (<i>les muscles, leurs caractéristiques, leurs fonctions, leurs stimulations, les morphotypes...</i>).</li> <li>- Les outils et la recommandation d'activité physique pour les patients atteints de handicap (<i>diabète, MCV, arthrose, fibromyalgie...</i>). (pour professionnel)</li> <li>- Comment augmenter et fidéliser son public ? (pour professionnel)</li> <li>- <b>Tout autre projet de conférence concernant le domaine sportif, santé, activité physique, sédentarisme est possible sur demande (<i>liste non-exhaustive</i>).</b></li> </ul>
<p><b><u>Intervention/animation</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter la santé par le mouvement pour personne atteinte de handicap (théorie et pratique).</li> <li>- Créer des projets d'intervention macadam sport, jeunesse et sport...</li> <li>- Échauffement collectif pour projet événementiel.</li> <li>- <b>Je peux mener n'importe quel projet sportif à son terme : conception, management et évaluation (<i>liste non-exhaustive</i>).</b></li> </ul>
<p><b><u>Coaching</u></b> (<i>en groupe ou individuel</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sports de combat :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- judo</li> <li>- jujitsu</li> <li>- boxe thaïlandaise</li> <li>- MMA</li> </ul> </li> <li>- <b>Sports de pleine nature :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- course à pied</li> <li>- course d'obstacles</li> <li>- randonnée</li> <li>- street workout</li> </ul> </li> <li>- <b>Sports collectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- basketball</li> <li>- volleyball</li> <li>- football</li> <li>- handball</li> <li>- ultimate frisbee</li> </ul> </li> <li>- <b>Nouveaux sports :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cross-training</li> <li>- HIIT</li> <li>- tabata</li> </ul> </li> <li>- Préparation à différents concours ou performances sportives (<i>test d'exigence préalable, test Luc léger...</i>)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Je peux encadrer tout public (<i>jeune adulte, handicapé, personne âgée...</i>) dans tout lieu (<i>départemental, régional, intérieur, extérieur...</i>) et toute structure (<i>association, institution, administration, gymnase, entreprise...</i>) concernant la pratique d'activité physique et sportive.</b></li> </ul> </li> </ul>

# Listing des interventions possibles en santé et psychologie

<p><b><u>Conférence</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le jeûne médiatique (<i>une nécessité pour le bien-être mental</i>).</li> <li>- Le relâchement mental par les différentes formes de méditation.</li> <li>- Le pouvoir des mots (<i>axé sur les codes moraux tels que : respect, courage, contrôle de soi...</i>)</li> <li>- L'électromagnétisme humain.</li> <li>- Le noumène et le phénomène.</li> <li>- La théorie du PACTE (<i>prendre, apprendre, comprendre, transmettre, évaluer</i>).</li> <li>- Ma liberté de pioncer (<i>le sommeil et son importance</i>). (pour public adolescent et adulte)</li> <li>- L'homéopathie (fonctionnement, cas pratique).</li> <li>- L'égo fait éco (<i>l'importance de l'individualité pour la santé</i>).</li> <li>- La gestion du stress (<i>sous forme de 3 conférences</i>).</li> <li>- Comment augmenter et fidéliser les suspects, prospects, clients et acolytes ? (pour professionnel)</li> <li>- L'agenda des AP&amp;AS (outil pour professionnel de la santé).</li> <li>- Stéréotype, préjugé et discrimination.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>- Tout autre projet de conférence concernant le domaine santé, psychologie et coaching est possible sur demande (liste non-exhaustive).</b></p>
<p><b><u>Intervention/animation</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Redynamisation d'institution (<i>commune, société, association...</i>).</li> <li>- Gestion ergonomique d'institution (<i>mise en place de projet d'organisation, d'action et de communication optimale pour optimiser la performance du groupe</i>).</li> <li>- Yoga pour enfants.</li> <li>- Atelier méditation/sophrologie.</li> <li>- Psycho-sport.</li> <li>- Intervention en EPAHD, IME, Clinique... (<i>lutte contre l'isolement, contre la sédentarité, jeu de mémorisation, de positivisme...</i>).</li> <li>- Luminothérapie, sonothérapie, olfactothérapie.</li> <li>- Thérapie par l'autodérision.</li> <li>- Accompagnement à la parentalité.</li> <li>- Analyse de pratique professionnelle.</li> <li>- Débat sur le thème philanthropique, philosophique ou du quotidien (<i>contrôle de soi, sincérité, courage, respect, le confinement, le racisme, la technologie numérique...</i>).</li> <li>- <b>Je peux mener n'importe quel projet de coaching psychologique à son terme : conception, management et évaluation.</b></li> <li>- Je peux encadrer tout public (<i>jeune, adulte, handicapé, personne âgée...</i>) dans tout lieu (<i>départemental, régional, intérieur, extérieur...</i>) et toute structure (<i>association, institution, administration, gymnase, entreprise...</i>) concernant la pratique d'activité santé et psychologie.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>- Tout autre projet d'intervention, animation concernant le domaine santé et psychologique est possible sur demande (liste non-exhaustive).</b></p>
<p><b><u>Coaching</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion/présidence d'association.</li> <li>- Réorientation professionnelle.</li> <li>- Préparation à n'importe quel concours oral.</li> <li>- Préparation/accompagnement mental (<i>compétition, permis de conduire, VAE, diplôme, couple, arrêt tabac, dépression, angoisse, deuil, addictologie, handicap, maladie, confiance, estime...</i>)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>- Tout autre projet de coaching concernant le domaine psychologique et santé est possible sur demande (liste non-exhaustive).</b></p>

# Listing des interventions possibles en santé et environnement

<b><u>Conférence</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Bien-être par les plantes</b> (<i>plusieurs conférences possibles sur ce thème</i>)<ul style="list-style-type: none"><li>- La roue naturologique (sphère hépatique, pulmonaire, circulatoire, mentale, rénale...)</li><li>- La phytothérapie</li><li>- Manger en conscience</li><li>- Fumigation, infusion, alcoolature</li></ul></li><li>- <b>Tout autre projet de conférence concernant le domaine santé, environnement et EEDD est possible sur demande (liste non-exhaustive).</b></li></ul>
<b><u>Intervention/animation</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Randonnée découverte :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- patrimoine,</li><li>- plantes comestibles, champignons, espèces naturelles et végétales...,</li><li>- nettoyage de printemps.</li><li>- ...</li></ul></li><li>- <b>Médiation :</b> (<i>approche, identification, thérapie, soins...</i>)<ul style="list-style-type: none"><li>- animale,</li><li>- végétale,</li><li>- insecte.</li></ul></li><li>- <b>Confection :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- infusions,</li><li>- cueillette, bouturage, repiquage,</li><li>- jus de légumes,</li><li>- produits cosmétiques.</li></ul></li><li>- Découverte de la dégustation du point de vue d'une personne atteinte de cécité.</li><li>- Parcours pieds nus.</li><li>- Élaboration de jardin pédagogique.</li><li>- Construction de refuge à insectes.</li><li>- Découverte et discernement des 5 sens (<i>texture, odeur, goût, vue...</i>) (pour enfants et public en situation de handicap).</li><li>- Inipi (hutte de sudation lakotas).</li><li>- <b>Tout autre projet d'animation, intervention concernant le domaine santé, environnement et EEDD est possible sur demande (liste non-exhaustive).</b></li></ul>

## **Les 6 activités phares de notre association :**

- **Les formations Philiatriki**(*formation complète d'une méthode de soins par la philosophie*)
- **Le psycho-sport**(*méthode de soins liant la psychologie et l'activité sportive*)
- **Les médis-ingrédients**(*mélange de sophrologie, de psychologie et d'anthroposophie*)
- **Le X-training**(*concept de sport santé pour tous*)
- **L'agenda des AP&AS**(*agenda de suivi médical des activités physiques et sédentaires d'une personne*)
- **Le cahier d'engagement**(*auto-coaching complet*)

## Qui suis-je ?

Je m'appelle Conti Michael, j'ai 34 ans. Mon parcours est à la fois professionnel et associatif, j'ai créé l'association culturelle et sportive nommée L'ÂMC (l'Âméthode Conti. Nos services ont gagné la confiance de nombreuses personnalités physiques et morales : mairies, MJC, associations, sociétés, organisations...) Aujourd'hui notre zone de travail s'étend du Luxembourg à Sarreguemines. Dernièrement, nous avons créé un dispositif de mesure permettant d'établir un programme de lutte contre la sédentarité des individus et les conséquences que cela provoque. Actuellement, nous sommes les seuls à proposer un type de sport à part entière que l'on a nommé : X-training (entraînement croisé, qui consiste à s'inspirer des mouvements de chaque sport de pleine nature, d'opposition, de salle et en collectif, puis d'en faire un enchaînement logique, physique et psychologique.). Hormis cela, nous avons une parcelle de préservation de la faune et de la flore locale où nous proposons à différentes personnes la possibilité de venir découvrir l'Éducation à l'Environnement et au Développement Durable (EEDD). Pour plus de renseignements : [www.michael-conti.fr](http://www.michael-conti.fr)

Voici mes formations :

- Étudiant psychologue (en cours).
- Brevet d'Etat d'éducateur sportif spécialiste des activités physiques pour tous.
- Intervenant formateur en biokinésie.
- Ancien membre du conseil pédagogique de l'école de Naturopathie Hygides.
- Formation en homéopathie uniciste avec la clinique homéopathique du Québec ainsi qu'en phytothérapie.
- Formation spécialisée en anthroposophie.
- Certification de praticien sophrologue IFS (inscrit au registre national des certifications professionnelles).
- Ceinture noire judo/jujitsu et disciplines associées, créateur de la pratique sportive X-training by l'ÂMC.
- Certification de vendeur spécialisé.
- Baccalauréat des sciences techniques tertiaires, spécialiste des actions et communications commerciales.



# Quelques photos de nos interventions X-training





# Quelques photos de nos interventions coaching



# Postface :

## Du chaos naissent les étoiles ;

Force est de constater que dans notre mode de vie, l'Homme a besoin de repères. Notre repère à tous se nomme ici-bas l'espace/temps.

Absolument, tout est rythmé par l'espace en rapport avec le temps. Exemples : un objectif est à réaliser dans un espace donné et pour un temps précisé, un stress est occasionné dans un espace et un temps, notre vie et notre mort sont définie dans un espace et un temps... Ces deux repères sont si proches que nous les confondons occasionnellement. De plus, notre monde occidental nous hâte davantage. (Tout va de plus en plus vite, et donc réduit l'espace). Lorsque nous échouons, c'est également en rapport avec l'espace et le temps. Une maladie, une épreuve, une pathologie n'est qu'une question de temps dans l'espace. Ce qui m'amène à considérer que l'Homme peut donner la priorité au temps tout autant qu'à l'espace.« Ce que je nommerais le temps/espace ». Mais quel Homme d'aujourd'hui se donne autant de temps que d'espace pour réussir son épreuve ? Quel être humain a compris que pour sortir de ses repères définis par lui-même, il fallait prendre la voie du milieu ? L'équité entre l'espace et le temps ? Au contraire, l'Homme s'est rajouté un nouveau repère : l'argent. Or, si nous souhaitons réussir dans notre monde, il faut du temps, de l'espace et de l'argent, si vous n'avez pas ces trois choses à 100%, alors, c'est que vous êtes à la recherche de celui ou de ceux qui vous pose(nt) défaut.

C'est pourquoi j'ai conçu ce concept :

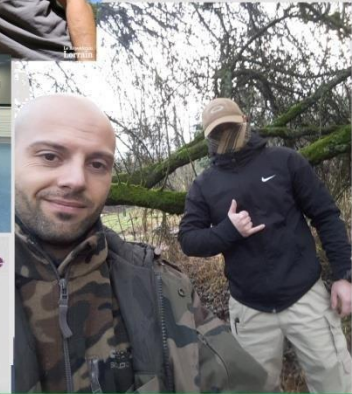
L'Âméthode Conti. Mon métier peut être considéré comme du coaching (suivant les diplômes me concernant).

L'énergie suit la pensée, de ce fait, mon travail consiste à **traduire** et à **trouver** l'origine des pensées et des émotions qui se concrétisent en maladie, soucis du quotidien, en blocage, phobie, pathologie, ralentissement des conditions physiques /psychiques, épreuves, objectifs, challenges , etc. Pour vous en faire **prendre conscience** et **contrôler** leurs effets afin d'**accepter**, d'**adapter**, d'**augmenter** le potentiel personnel. Spécialiste des repères humains, j'ai l'aptitude analytique consciente de l'espace/temps, et cela me permet d'observer, de constater, de prendre, d'apprendre, de comprendre et enfin de vous véhiculer les réponses pour des objectifs réussis. Depuis l'époque égyptienne, et même avant, les grands Hommes influents de ce monde ont été coaché. Les méthodes qui leur ont été bénéfiques sont les mêmes utilisées dans mon domaine de compétences ; à savoir :

–J'adapte les séances en fonction des attentes, des objectifs et des préoccupations de chacun.



2019



Sport - Nutrition - Homeopathie - Plantes - Coaching - Formation - Thérapie

