

TM COACHING

**SANTÉ, PRÉVENTION ET
PERFORMANCE EN
ENTREPRISE**

PRESENTATION



QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Thibault Meny, coach et préparateur physique spécialisé dans **la prévention et gestion des douleurs** mais aussi dans l'amélioration de la **santé en entreprise**.

Depuis 6 ans j'accompagne des entreprises, des dirigeants et leurs collaborateurs afin de leurs transmettre des **connaissances** sur **la santé, le mouvement** et la **prévention des douleurs**.

Ma conviction est simple : lorsqu'on comprend son corps, on devient capable **d'agir durablement sur sa santé**.

Ma Mission: chaque collaborateur reparte avec **des connaissances qu'il utilisera encore dans 10 ans**.



PRÉPARATEUR
PHYSIQUE



CONFÉRENCIER



FORMATEUR



SPÉCIALISTE DE
LA PRÉVENTION
DES DOULEURS



80+

DIRIGEANTS
ACCOMPAGNES



12 000+

HEURES DE COACHING
A MON ACTIF



CE QUE JE PROPOSE

Des interventions conçues pour que chaque collaborateur puisse prévenir les douleurs et prendre durablement sa santé en main.

Conférences interactives

Des conférences mêlant explications scientifiques accessibles, participation du public et démonstrations pratiques



Ateliers pratiques

Apprendre aux collaborateurs à soulager leurs douleurs grâce à des exercices simples, efficaces et facilement reproductibles en autonomie



Sport en entreprise

Séances collectives Adaptées aux besoins des collaborateurs. renforcement musculaire, prévention des blessures, Yoga, Pilates etc.



POURQUOI CETTE APPROCHE?

PARTICIPATION ACTIVE

Les salariés sont acteurs à chaque étape

SIMPLE ET APPLICABLE

Des conseils concrets et des exercices immédiatement applicables.

ADAPTÉ AU MÉTIER ET À L'ENTREPRISE

Chaque intervention est personnalisée selon vos enjeux, votre environnement et vos contraintes.

APPROCHE SCIENTIFIQUE

Basée sur les connaissances scientifiques actuelles en physiologie, biomécanique et préparation physique

RÉSULTATS DURABLES

Moins de douleurs. Plus d'énergie. Plus de performance. Moins d'absentéisme.



ILS ME FONT CONFIANCE



Netconcept



...et de nombreuses autres entreprises



CONTACT



THIBAULT MENY

Fondateur de TM Coaching

 06.15.69.39.15

 Thibault.coaching

 Thibault MENY

 Coaching-tm.fr

 meny.thibault@gmail.fr

**“Parce qu’une
entreprise
performante
commence toujours
par des
collaborateurs en
bonne santé.”**