

Séance ou bilan ?

Trouvez rapidement la formule la plus adaptée à votre besoin.

Bruno Kosnar - Coach sportif holistique - Grenoble & visio

Répondez aux 4 questions ci-dessous. L'objectif n'est pas de vous enfermer dans une case, mais de vous orienter simplement vers le bon point de départ.

1 Votre demande est-elle précise et ponctuelle ?

Exemples : améliorer un mouvement, travailler votre cardio ou votre mobilité, organiser une séance, ajuster un point précis de votre alimentation.

OUI : séance individuelle

NON : question suivante

2 Avez-vous besoin de comprendre où vous en êtes globalement ?

Activité physique, alimentation, habitudes, blocages, historique, objectifs : plusieurs éléments se mélangent.

OUI : bilan approfondi

NON : séance individuelle

3 Avez-vous besoin d'un plan écrit pour démarrer ?

Si vous souhaitez repartir avec des priorités écrites et un plan de lancement sur une semaine, le bilan est plus adapté.

OUI : bilan approfondi

NON : séance individuelle

4 Votre situation est-elle complexe ou difficile à clarifier ?

Si vous ne savez pas vraiment ce qui bloque ou si plusieurs sujets sont liés, mieux vaut commencer par une vue d'ensemble.

OUI : bilan approfondi

NON : séance individuelle

Séance individuelle - 80 €

Pour un objectif précis. 45 à 60 minutes pour travailler concrètement, avec un cadre clair, des exercices ciblés et des conseils personnalisés.

Bilan approfondi - 200 €

Pour faire un état des lieux global. Environ 1 h 30, avec synthèse écrite, priorités et plan de lancement sur une semaine.

Vous hésitez encore ? Besoin précis = séance. Besoin global ou complexe = bilan.

Découvrir l'accompagnement : [VieEnPleineForme.com](https://vieenpleineforme.com)

Ce document aide à choisir une formule de coaching. Il ne constitue pas un diagnostic médical et ne remplace pas un suivi médical ou une rééducation.