laet's move

Santé • Mouvement • Nature • Équilibre

Quand le mouvement devient un art de vivre

Vous ressentez le besoin de bouger, de retrouver de l'énergie, de prendre soin de vous autrement ?

Laet's move vous accompagne avec **bienveillance** et **expertise** pour faire du **mouvement** un véritable **allié de votre santé**.

Vous cherchez à...

- Reprendre une activité physique en douceur
- Retrouver de l'énergie et de la motivation
- Vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête
- Installer un équilibre durable

Chaque séance est entièrement personnalisée, dans le respect de votre rythme et de votre réalité.



Mon parcours

Je m'appelle Laetitia Marchand Aymon.

Depuis plus de 20 ans, j'accompagne des adultes, adolescents et enfants à chaque étape de leur parcours de santé.

Infirmière et spécialiste du mouvement, je m'appuie sur une double expertise universitaire en sport-santé et en PNL. Je suis spécialisée en activité physique adaptée et dans l'accompagnement en oncologie.

Mes types d'accompagnement

En nature, à domicile ou sur le lieu de travail.

Mouvement en individuel

Mouvement en duo

Mouvement en petits groupes

+

Possibilité de bénéficier d'un accompagnement mental (PNL)

Envie de vous lancer?

Contactez-moi et imaginons ensemble un accompagnement qui vous ressemble

Laetitia Marchand Aymon

laetsmove@gmail.com

079 308 73 10

www.laetsmove.com