

**Coaching**  
**professionnel**  
sport et accompagnement

---

**PASCAL LAFLEUR**

/// Ancien sportif de haut niveau dans les sports martiaux, champion du monde. Depuis 15 ans Coach expert en bien-être, business coach, préparation mentale individuelle et/ou en équipe





# Coaching & préparation mentale

Mes 20 années d'études, de formations et d'expériences dans les **sciences du bien-être** m'ont démontré que l'équilibre passe par l'**alignement du corps et de l'esprit**.

Je propose de vous accompagner vers la nouvelle marche ou augmenter le potentiel de votre équipe.

**La performance dans le bien-être ça existe, renseignez vous auprès de ceux qui réussissent.**

# Pascal Lafleur



## De champion du monde à coach, du coaching sur le ring

Je vous propose, lors de notre rencontre, de vous apporter mon expérience de sportif de haut niveau durant 20 ans et un partage d'exploration des divers niveaux possibles de perception du monde matériel et non-matériel. Mon témoignage, qui n'engage que moi, s'inspire des sciences occidentales, de Professeurs, Docteurs reconnus dans le monde de la santé et des sciences orientales ainsi que mes formations pour l'univers professionnel.

Aujourd'hui, les avancées des neuro-sciences nous amènent à nous poser de nouvelles questions sur notre véritable nature, et il semblerait qu'une réunification s'amorce entre les sciences du corps et de l'esprit.

Est-il possible de s'imaginer se voir vivre heureux au travail, aussi bien en tant que salarié qu'entrepreneur ? Pourquoi le « POUR QUOI » est-il indispensable pour être épanoui, quelle est la raison de trouver son propre sens pour être épanoui ?

A quoi répond la dualité de la matière ? comment changer notre réalité, en fonction de notre point de vue et sa façon de l'observer ?

Toutes ces questions essentielles pour améliorer l'efficacité de nos actions et de notre productivité personnelle et interpersonnelle .

La méthode n'est pas de préconiser un modèle global particulier mais de proposer une méthodologie permettant à chacun de bâtir le sien propre. Existe-t-il une possibilité de co-créer dans un monde individualiste, de faire des rencontres en lien avec son propre système de valeur ?

Le but est de vous mettre sur la voie de votre vérité intérieure à partir de votre niveau de conscience et de votre façon de regarder le monde.

# Références

## FORMATIONS

### FORMATION DE COACH ET MASTER COACH

Préparation mentale professionnelle à l'institut ECO SPORT  
de Manuel Aguila & Raphael Mayeux

### FORMATIONS UPW ET DWD

avec Antony Robbins, Robbert Hills la référence en PNL

### FORMATION AUX SCIENCES DE L'EFT

avec Valérie Gerhards

### FORMATION AUX SCIENCES DE L'INTUITION PAR LE REMOTE VIEWING

avec Alexis Champion

### FORMATION LE RAPPORT À SOI ET A L'ARGENT

avec Peter Koenig

### FORMATION SOPHROLOGIE

avec Erick Balmy

**MEMBRE DE FFCI** (Fédération Française du coaching Intégratif)

**FORMATION À L'INSTITUT SANE**  
Spécialisé dans les Sciences du Système d'Alignement  
Neuro-Émotionnel.

avec Mani Hesam.

### FORMATION CHEZ OPTIM'HUM

Centre de formation agréé avec Nicolas Galas  
**Formation de formateur pour formateur**



## Les séminaires, le bien être au travail !

Le but de cette journée, est une proposition à l'épanouissement. Car c'est dans cet espace que se trouve le secret de la véritable réussite : Tout découle du niveau de bien-être, de la qualité des courants émotionnels qui animent le corps. Ces courants électrochimiques influencent le fonctionnement de votre cerveau, vos sentiments, la qualité de vos pensées, vos comportements, vos interactions avec l'environnement.... et au final vos résultats.

La plupart des gens croient que leur niveau de bien-être (et de réussite) dépend des circonstances extérieures. Pour être « bien dans leur peau » ils attendent que leur boss, un collègue, leur manifeste de la reconnaissance, respect, à dire vrai de la considération ou bien, ils espèrent un succès en affaire ou tout autre promotion. Par ignorance, ils donnent pouvoir à l'environnement. Or, les sentiments que vous éprouvez sont le produit de notre organisme. C'est notre corps qui secrète les hormones et les excitations neurologiques des émotions que nous ressentons. Ainsi, par exemple ce ne sont pas nos possessions ou nos victoires qui nous procurent de la fierté, de la confiance ou un sentiment d'estime de soi. Lors de cette rencontre, vous aurez l'occasion d'apprendre à créer des circuits neurologiques, psychologiques et biochimiques du bien-être afin d'entrer dans une spirale vertueuse de la croissance et de l'évolution. Dans le but de ne plus être tributaire des circonstances extérieures. Dés lors que votre corps est capable de fournir et de soutenir un niveau intense de bien-être, tout s'accélère. Vos idées sont plus justes. Vos actions sont plus puissantes. Vos résultats sont fantastiques. Au-delà de ce que vous pouvez imaginer. Lorsque vous accédez facilement à des niveaux d'énergie et de conscience plus élevés, vous accédez à votre véritable potentiel. Illimité !





## Un espace dédié au bien-être

Après avoir ouvert en 2007 l'atelier Côté Ring dans le quartier du Marais et consulté pendant 3 ans Place Vendôme à Paris, c'est en 2020 pendant le confinement que j'ai décidé d'ouvrir dans mon lieu de résidence un nouveau cabinet de coaching à Villeneuve les Avignon

Ce nouvel espace pour le développement du potentiel humain est destiné pour les dirigeants, chefs d'entreprise, managers, responsables d'équipe et toutes personnes en quête de Performance, de bien-être, d'équilibre physique, mental et émotionnel.

[En savoir plus](#)



# Ils nous on fait confiance

## CLIENTÈLE ENTREPRISES

- + LES EDITIONS ANNE CARRIÈRE
- + SOCIÉTÉ EXANE
- + SOCIÉTÉ SOKRATES COACHING
- + SOCIÉTÉ MALHERBE COACHING
- + SOCIÉTÉ SUCCESS MODELS
- + SOCIÉTÉ BBZ CONSEIL
- + SOCIÉTÉ COLLECT CALL
- + SOCIÉTÉ STEF SUD
- + CABINET STAUB & ASSOCIÉ
- + CABINET MAG AVOCAT
- + CABINET P2R AUDIT & EXPERTISE
- + SOCIÉTÉ BE PATIENT
- + SOCIÉTÉ ELITE MODEL PARIS
- + SOCIÉTÈ PHILIPS
- + SOCIÉTÉ DHL
- + SOCIÉTÉ ALCHIMIE
- + SOCIÉTÉ QUALIS
- + SOCIÉTÉ MARIE AMÉLIE PRODUCTION
- + SOCIÉTÉ CIPANGO PRODUCTION
- + SOCIETE BLACHERE
- + SOCIETE HUMANBRAND
- + SOCIETE DENTSU
- + SOCIETE LEMONWAY
- + SOCIETE MOONCHILD

## ATELIERS INSTITUTS

- + BNP PARIBAS
- + RITZ PARIS
- + PARK HYATT
- + HÔTEL CRILLON
- + IUT DE RAMBOUILLET
- + CREPS MONTRY
- + HÔTEL MATIGNON
- + GARDE RÉPUBLICAINE
- + DIRECT 8
- + FOYER D'ACCUEIL MÉDICALISÉ PIERREFORT
- + CLUB ENTREPRISE « ROGE & BLAU »
- + CLUB ENTREPRISE « ACTIV & VOUS »
- + DR GÉRALD FRANCHI
- + DR BUZONIÈRE (DIRECTEUR SANTÉ VEOLIA)



## MANAGERS, PDG & CEO

- + **GUILLAUME & ANNE SOPHIE**  
Prestigium.com
- + **BRUNO DANTO** Vogue  
Homme, Sport & Style
- + **KEVORK** Triiad, Guilty
- + **DAVID NETO** Eléos
- + **JEAN CHRISTOPHE FOURLON**  
Furlon SA
- + **CHRISTOPHE LARQUEMIN**  
Velvet Paris
- + **EVELYNE REDIER** Directrice  
D'études DIOR
- + **GREGORY STEPHENS**  
Directeur produits NYSE LIFFE
- + **BETH ARNOLD** Salon.com,  
Vogue at Style.com
- + **MOUNIR MARROUF**  
Moonchild Record

- + **FILIPA BLECK**  
Agence Elite
- + **GREGORY LE MEUR**  
Aston Carter
- + **PHILIPPE AZOULAY**  
Hugo 1850
- + **JÉRÉMIE TRIGANO**  
Mama Shelter
- + **CAMILLE BENGUIGUI**  
Une affaire de presse
- + **HERVÉ POUZOULLIC**  
chez LSI
- + **MICHÈLE DOMI**  
Universal Music
- + **ALEXANDRE ELICHA**  
Cofondateur The KOOPLES
- + **NADÈGE WINTER**  
Consultante agence NW Agency

## PEOPLE

- + **FRÉDÉRIC TESTOT**  
(OMAR & FRED)
- + **RAMSY BÉDIA**  
(ERIC & RAMSY)
- + **VICTORIA ABRIL**
- + **MÉLANIE GEORGIADES**  
(DIAM'S)
- + **ELÉ ASU**  
(JOURNALISTE CANAL+)
- + **CAROLINE ITURBIDE**  
(DIRECT 8)
- + **VALÉRIE BAGNOU-BEIDO**  
(SÉRIE TV)
- + **SARA MARTINS**
- + **RENAUD DANNER**
- + **JULIE BATAILLE**
- + **CLAUDE SESÉ**
- + **SARAH KAZEMY**
- + **GÉRALIDINE NAKACHE**
- + **ANOUCHKA DELON**
- + **ELODIE YOUNG**

# La méthode

Ma mission est de faire progresser l'humain en lui permettant de développer sa confiance.

Je sais grâce à mon parcours de sportif de haut niveau que le corps a besoin **de bouger, de se défouler, de respirer pour se recharger.**



Le système nerveux a lui aussi besoin d'être **éduqué** pour garder le cap indépendamment des circonstances extérieures. Comme la biochimie du corps, **le système nerveux a besoin d'être entraîné à sécréter des émotions d'évolution**, permettant de progresser et d'affronter les challenges.

Les neurosciences prouvent qu'une personne qui **ressent l'amour et la gratitude tombe en rythme Alpha** et accède à la partie créative de son cerveau.

Durant les accompagnements, je démontre qu'il est possible de **progresser en expérimentant les rituels de visualisation**, d'augmenter sa propre réussite et celle de son équipe par son niveau de bien-être, en **accédant aux rythme Alpha** comme le font les champions qui réussissent

# Interventions sur site professionnel

Des rituels qualitatifs pour atteindre vos OBJECTIFS !



## FORMAT KEYNOTE TALK (1 H)

Découverte, prise de conscience, éclairage...  
Pour développer son efficacité pro/perso

1K HT à 30' d'Avignon

## FORMAT TEAM BUILDING (de 1h à 2 h)

### En entreprise

Prise de conscience de l'esprit d'équipe en passant par la qualité de relation que l'on a avec soi même. Autorisation, expérimentation, visualisation et changement d'énergie

2K HT à 30' d'Avignon

## FORMAT CONFERENCE (de 1h30 à 2 h)

Dans une recherche de bien-être au travail, de gestion du stress, d'une meilleure qualité de relation avec soi, du développement du leadership, de la confiance en soi et de la réalisation d'objectifs spécifiques.

2,5K HT à 30' d'Avignon

# Déroulé

**FORMAT STAGE ET FORMATION**  
(1/2 ou Journée complète )

**Stages sur site ou résidentiel pour un training d'équipe et une augmentation de la performance pro/perso**

- + Disposer d'outils pour mobiliser ses ressources personnelles
- + Maîtriser la respiration
- + Visualisation positive
- + Développer ses capacités personnelles
- + Développer la maîtrise de soi
- + Diminuer stress, anxiété, angoisse
- + Améliore, la communication et les relations humaines, etc...

**Détermination d'un programme sur-mesure en fonction de l'objectif à atteindre (équipe ou personnel)**

**3K HT la 1/2 journée**

**4K HT la journée frais de déplacement en sus**

## **SUR MESURE**

Tout programme personnalisé « à la carte » d'animation et de coaching individuel et/ou en équipe  
(par exemple en résidentiel Provence au Domaine Lafleur )



# Team building d'équipe par la BOXE

1 à 6 séances de 2h  
en entreprise ou en salle sur un ring



## Déroulé

La BOXE au service du dépassement de soi

### OBJECTIF

Se dépasser, se découvrir, être fier

### CONTENU

L'initiation à un sport qu'on connaît peu ou mal et qui se révèle à la portée de tout le monde va renforcer la cohésion d'équipe, la confiance en soi, l'envie de se dépasser et de réussir ensemble.

### FORMAT TEAM BUILDING

Atelier découverte et pratique de la boxe en entreprise ou en salle de sport pour 1 à 6 séances de 2h.

PUBLIC : 6 À 15 personnes

Prix sur devis selon lieu, nombre de participants et durée

# Programme personnalisé

Tout programme personnalisé « à la carte »  
d'animation et de coaching individuel  
et par équipe



## Et si nous travaillons ensemble ?

Je sais que cela peut être surprenant de faire intervenir un coach spécialisé dans le psycho-corporel et de plus qui a été champion du monde de kick boxing. Cependant cela peut présenter plusieurs avantages pour votre entreprise et vos collaborateurs.

Voici quelques bénéfices potentiels :

### **Expertise en gestion du stress :**

En tant qu'ancien athlète et coach mental depuis 15 ans, j'ai acquis des compétences solides pour gérer le stress et la pression. Je peux partager les techniques et les secrets de la prépa mentale avec vos équipes, les aidant ainsi à mieux comprendre les facteurs de stress et mieux gérer leur stress au travail.

### **Motivation et inspiration**

mon parcours de développement personnel, pendant et après ma carrière sportive m'a aidé à passer du Ring au coaching. Ceci peut servir d'inspiration pour les manager et leur équipes. Mon expérience de transformation personnelle peut encourager vos collaborateurs à s'autoriser des objectifs ambitieux et à persévérer pour atteindre leur plein potentiel.

### **Renforcement de la confiance et de la résilience**

Les sports de combat exige une grande confiance en soi et une résilience mentale. En tant que coach et préparateur mental, je peux transmettre aux membres de vos équipes le moyen de développer ces compétences, ce qui peut avoir un impact positif sur leur bien-être et leur performance au travail.

### **Amélioration de la concentration et de la clarté mentale**

Le haut niveau sportif nécessite une concentration intense et une clarté mentale. Je peux enseigner des techniques de focalisation et de présence à soi et aux autres, ce qui aide à améliorer la communication, la concentration et donc la productivité.

### **Renforcement de l'esprit d'équipe**

Le travail en équipe est essentiel dans la réussite, même si un boxeur monte seul sur le ring, il devra apprendre à passer plus de temps avec sa team, tout comme dans de nombreuses entreprises pour aboutir au BUT. Je peux vous organiser des activités de team-building basées sur les principes de l'effort ensemble, favorisant ainsi la cohésion d'équipe et la collaboration.

**Il est important de noter que les interventions se font sur toute la France**

**Pascal Lafleur**  
Spring & Partenaire

23 rue l'Amelier  
30400 Villeneuve-lès-Avignon

 06 87 88 01 05

 [pascalafleur@pascalafleur.com](mailto:pascalafleur@pascalafleur.com)

 [www.pascalafleur.com](http://www.pascalafleur.com)