



EDDY FRAIR  
CONSULTING

**SPORT EN ENTREPRISE**

*Gagnez en efficacité et  
améliorez votre climat social*



# EDDY FRAIR CONSULTING REPOSE SUR UN **SAVOIR-FAIRE,** **UNE EXPÉRIENCE ÉLEVÉE** ET CONCRÈTE DU SPORT DE HAUT NIVEAU

E.F Consulting utilise les outils du sport de haut niveau dans une approche moderne et innovante pour insuffler une nouvelle dynamique positive à votre entreprise.

## UN CONCEPT SOUPLE ET SUR-MESURE

**15 minutes pour améliorer votre efficacité au travail**



### PROGRAMME PONCTUEL

sur une journée  
15 min / pers

Demi-journée - 12 personnes  
Journée complète - 24 personnes

*Permettre de récupérer  
pour être plus efficace au travail.*

*S'accorder des moments de relaxation  
pour mieux se concentrer.*



### PROGRAMME SUIVI

sur plusieurs semaines  
15 min / pers

Demi-journée - 12 personnes  
Journée complète - 24 personnes

*Mieux se connaître pour savoir  
quand et comment récupérer.*

*Apprendre les techniques de relaxation  
et de détente dans un objectif d'autonomie.*

E.F Consulting organise également des stages avec des modules adaptés à vos besoins.

**LE SPORT COMME VALEUR FONDAMENTALE**  
POUR SE CONSTITUER **UN ÉQUILIBRE MENTAL PERSONNEL**  
ET MAINTENIR **UNE MOTIVATION OPTIMALE.**

Notre programme consiste en activités de 15 minutes par personne, seul ou en binôme, orientées sur **le relâchement des tensions, la tonification musculaire et les gestes d'auto-défense**. Une petite surface suffit et aucun équipement particulier n'est requis pour la mise en place de notre programme.

## OBJECTIFS :

- Développer des valeurs indispensables pour votre entreprise comme l'implication et la cohésion.
- Renforcer et créer du lien social à l'intérieur de l'entreprise.
- Renforcer l'estime et la confiance en soi.
- Garder une bonne forme physique.
- Adapter les bonnes attitudes sur son lieu de travail dans toutes les situations.

## ACTIVITÉS PROPOSÉES :

### ▪ Pilates

Permet un rééquilibrage du corps par une action concentrée des muscles principaux et profonds qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale. La recherche de la posture sera rythmée par la respiration.

### ▪ Gainage postural

Ensemble d'exercices avec ou sans appareils visant à renforcer le lien entre les différentes parties du corps (membres inférieurs et supérieurs) ainsi que les bras et le tronc. Cette approche s'avère très efficace pour obtenir une bonne posture.

### ▪ Relaxation

Travail sur la respiration pour évacuer le stress et agit également sur les tensions musculaires. L'objectif sera de régénérer l'ensemble du corps pour une récupération complète physique et mentale.

### ▪ Boxing Défense

Afin de vous apprendre à vous défendre en toute situation, le Boxing Défense regroupe un mélange d'approches diverses dans le but de gagner en confiance.

### ▪ Full Boxing

Programme regroupant l'ensemble des boxes : la Boxe Anglaise, la Boxe Française, le Kick-Boxing et la Boxe Thaï. Grâce à des méthodes très performantes, le Full Boxing d'E.F Consulting vous permet de vous défouler tout en pratiquant une activité physique complète et épanouissante.

## ■ TÉMOIGNAGES

« E.F Consulting nous a permis de renouer avec une bonne ambiance de travail au sein de notre entreprise, et toute l'équipe a apprécié la discrétion des intervenants. »

Sophie G. PDG - Marketing

« Nous avons dû amorcer un changement des méthodes de travail au sein de notre société, et le sérieux d'E.F Consulting a été pour beaucoup dans notre réussite. »

Laure B. Employé - Finance

« Grâce à sa solution bien-être en entreprise et un professionnalisme à toute épreuve, E.F Consulting a su répondre à toutes nos attentes. »

David C. Manager - Informatique

“ Actuellement, le monde de l’entreprise ne dispose pas d’une méthode efficace pour gérer la forme et l’énergie positive de son personnel au quotidien, ce qui peut entraîner des conséquences sur ses résultats.

Le sport et ses valeurs fondamentales ont toujours été une priorité pour moi, c’est pourquoi j’ai décidé de proposer aux salariés une méthode simple, de quinze minutes, seul ou à deux, au sein même de l’entreprise, dans le but de les aider quotidiennement à travers des actions concrètes et ainsi favoriser l’entreprise à atteindre ses objectifs. ”

Eddy Frair,  
*Fondateur d’E.F Consulting*

## CONTACT

EDDY FRAIR CONSULTING  
180 rue Jean Jaurès – 93230 Romainville  
Siret : 81322095100012 – APE 8551Z

Tel : 06 16 50 59 80  
Mail : [info@efconsulting.fr](mailto:info@efconsulting.fr)  
Site : [www.eddyfrair.consulting](http://www.eddyfrair.consulting)