



Qui n'a pas déjà eu le désir secret d'accomplir quelque chose de vraiment extraordinaire ?

Courir de Zéro à 42 km en deux mois - et avec le sourire !

Jamais je n'aurais pensé relever le défi du marathon aussi facilement !

Et vous ? L'été c'est fait pour jouer, dit la chanson. Et si votre jeu pour l'été 2010 était relever un défi du type marche / course / voire marathon ?

Vous croyez cela impossible ? Difficile ? Pénible ? Long ? Bravo, c'est exactement ce que j'ai pensé l'été dernier, et pourtant je suis devenue marathonnienne à l'automne, après seulement deux mois de préparation. Imaginez : de zéro à 42km en deux mois !

Visionnez notre vidéo au <http://www.youtube.com/watch?v=Mzs6uAIPs6s>

Comme le dit Walt Disney : si vous pouvez le rêver, vous pouvez le réaliser ! Avec notre **Programme Défi Marathon**, votre rêve devient atteignable! Vous ferez des apprentissages, qui vous permettront de toucher votre but dans une fraction du temps normalement consenti à un projet d'une telle envergure.

L'expérience du marathon vous ouvrira de nouveaux horizons, et votre perception de ce qui est possible changera à jamais ! Lorsqu'il est traité selon certains principes, le corps humain contient en lui-même une capacité de dépassement immense – le vôtre aussi ! J'ai eu le privilège de les tester moi-même, et je partagerai avec vous les conclusions à l'intérieur du **PROGRAMME DÉFI MARATHON**.



Grâce au Programme Défi Marathon :

- Vous accomplissez un exploit mémorable
- Vous maîtrisez des outils pratiques pour surmonter les défis
- Vous identifiez et valorisez vos forces
- Vous bâtissez un coffre à outils à toute épreuve
- Vous pourrez réutiliser les mêmes outils et stratégies dans d'autres domaines de votre vie

Comment se déroule l'accompagnement ?

- Échange téléphonique exploratoire et sans frais
- Soirée d'informations (voir plus bas pour tous les détails)
 - Mardi le 29 juin, 18h30 à 21h00, pour le premier groupe (Marathon de Montréal)
 - Une 2e rencontre est prévue à Montréal, mardi le 13 juillet, 18h30 à 21h00, pour le deuxième groupe (Marathon de Toronto)
 - Une rencontre d'information supplémentaire sera planifiée au besoin, sur demande
- Les gens de l'extérieur qui ne pourront pas se présenter à l'une ou l'autre de ces rencontres recevront le matériel (DVD et autres) par la poste

Deux possibilités d'accompagnement pour le Programme Défi Marathon :

- **Coaching individuel** téléphonique ou par courriels (10h) étalé sur la durée de préparation jusqu'à la date de course planifiée. Début : semaine du 5 juillet.
- **Coaching de groupe** par pont téléphonique (10h) étalé sur la durée de préparation jusqu'à la date de course planifiée. Début : le 6 juillet à 20h pour le premier groupe.
- **D'autres arrangements** sont possibles par le biais du coaching individuel
- **Lors des vacances** ou d'autres absences, les séances vous sont acheminées par courriel

Les inclus :

- Support et suivi entre les coachings (pour un total de 2h)
- Séance d'informations et démonstration d'outils (durée 2h30)
- DVD du programme d'étirements de LA spécialiste des étirements au Québec
- CD audio « Créez vos solutions, tout simplement ! »
- Documents de travail
- Suivi après la course (courriel ou téléphone)
- Certificat de réussite
- 5 à 7 : pour souligner l'exploit accompli par chacun et pour approfondir les liens

Vous êtes fait pour relever le défi si vous faites preuve :

- D'enthousiasme (juste à y penser votre cœur palpite et chante !)
- De peur (du moins un peu) de ne pas être capable de relever le défi
- D'engagement pour réaliser toutes les étapes du processus

Faites le premier pas, celui qui enclenche tout le processus : DECIDEZ-VOUS MAINTENANT DE DONNER VIE À VOTRE DEFI !

Inscrivez-vous !

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR **PARTICULIERS** : <http://www.alifera-coaching.com/fichiers/inscription-marathon-particulier.pdf> (votre investissement est déductible d'impôt !)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR **GENS D'AFFAIRES** : <http://www.alifera-coaching.com/fichiers/inscription-marathon-affaires.pdf> (adapté à votre réalité spécifique, avec un reçu pour coaching ou formation)

Un seul numéro pour aller plus loin : **514 242-4913** ou contactez-moi via courriel au heidi@alifera-coaching.com. Ne tardez pas, les places sont limitées, et LE DÉCOMPTE EST COMMENCE !

Soirée d'information pour tous

Présentez-vous le **29 juin** au Studio Bizz, 551, avenue du Mont-Royal Est, 3e étage, Salle D, Montréal, métro Mont-Royal. Je vous y attends pour une **Soirée d'information**, de 18h30 à 21h, pour donner des détails de la démarche et pour échanger avec vous. **Apportez un matelas d'exercice**, vous aurez l'occasion d'expérimenter un de nos outils à haut impact sur place ! Prix d'entrée de 10 \$ (la moitié sera versée à la l'organisme Go, le grand défi, de Pierre Lavoie). Gratuit pour les inscrits au Programme.

SVP Partagez cette information avec vos ami(e)s intéressé(e)s à relever ce genre de défis !

Heureuse de vous accompagner dans votre aventure !

Heidi Spühler, Coach pour leaders allumés et formatrice agréée
www.alifera-coaching.com, heidi@alifera-coaching.com, Tél. 514 242-4913



Photo prise le 18 octobre 2009, au Marathon de Toronto, une minute après mon arrivée de ma course de 42,2km, en 4 heures et 36 minutes. Ma preuve que l'impossible est devenu possible !