

CORPS ET ESPRIT

par Bülent TURAN

FORMATEUR/TRICE

> D'abord, le sport

Un beau jour le petit garçon de 10 ans que j'étais, que l'on disait turbulent et indomptable, a plongé dans le monde des arts martiaux. En franchissant le seuil de ce dojo, j'ai entamé le chemin de la maîtrise de soi et rencontré une passion qui ne s'est jamais démentie !

A 19 ans, je deviens l'un des plus jeunes enseignants de France à partager son art : le Kung Fu Wushu. Durant 20 ans, je vais enseigner à des centaines d'élèves et former de nombreux athlètes à la compétition, à la ceinture noire et surtout à une authentique discipline de vie.

Membre de l'équipe de France, j'ai représenté le drapeau tricolore durant 12 années lors de toutes les compétitions internationales, ainsi qu'à 3 championnats du Monde et plusieurs championnats d'Europe. Ceinture Noire 4e Dan, je cumule les titres : 12 fois Champion de France, Champion d'Europe, Top 7 mondial...

Cette excellence sportive est ma marque de fabrique. C'est le socle de ma personnalité et de mon engagement à vous guider vers votre propre progression.

> L'humain, toujours

En parallèle de ma vie « d'artiste martial », j'ai bâti une carrière commerciale de plus de 20 ans avant de décider de prendre le chemin de l'accompagnement humain. Ces 2 décennies ont été une évolution constante : vendeur, télévendeur, puis Manager/Directeur en France et à l'international pour des compagnies internationales leader dans l'IT ou les Télécoms (Acer, Samsung, LG).

Ma base est une fusion entre ma passion pour l'humain et ma passion pour le sport. C'est aujourd'hui un art de vivre qui me permet d'accompagner efficacement les individus comme les entreprises vers plus d'équilibre et de mieux-être en associant les deux dimensions physique et mentale.

> Corps & Esprit au diapason

Aujourd'hui, en véritable spécialiste du bien-être au service de la performance, je vous accompagne vers une harmonie du corps et de l'esprit, en vous aidant à progresser dans les domaines les plus sensibles de votre vie :

- La gestion du stress
- La confiance en soi
- La préparation à des échéances importantes
- Le développement du leadership
- Le renforcement de la posture
- L'harmonisation des relations en entreprise
- ...