



ORTHO-BIONOMY® VALAIS  
AU SERVICE DE VOTRE ÉQUILIBRE  
ANOUSHKA BOCHATAY & IGOR MICHELLOD



**IGOR MICHELLOD**

Né à Sion/VS le 19 février 1977

Formation santé :

Médecine académique cycle 1

Praticien en Ortho-Bionomy®

## ACCOMAGNEMENT D'ATHLÈTES ET D'ÉQUIPES SPORTIVES

en complément ou non d'un staff médical en place (médecin, physio..)

### Libération des tensions ostéo-musculaires :

au cabinet, en vestiaire, sur le lieu de l'entraînement et à distance pour les urgences



### Détection des tensions autres que celles données par la douleur physique

(l'inconscient influence également notre énergie physique)

Charges physiques

(alimentation, système digestif, nerveux, musculaire...)

Charges émotionnelles

(émotions : tristesse, colère..., sentiments : impuissance, frustration, abandon...)

Charges spirituelles

(karmique, croyances, ancêtres...)

### Détection des différentes sources de stress de l'athlète

(prise de conscience de l'athlète et réparation)

Peur de l'adversaire

Sentiment d'infériorité

Peur du contact

Peur de la balle ou du ballon

Peur de la blessure ou de la répétition d'une blessure

Peur des conditions de jeu

Peur du jugement du coach

Celui qui pratique le sport non pas par plaisir mais par obligation, pour l'argent, pour les parents...

Troublé par des proches qui sont présents...

...

Tout cela engendre une source de stress parfois palpable ou non qui influe directement sur le physique et par conséquent sur la performance. Les tests de réponse musculaire pratiqués leur permettent d'en prendre conscience.

## **Accompagnement de l'athlète**

### **en individuel ou en groupe selon le besoin sur le moment**

Être à l'écoute de soi, (âme, corps, esprit)  
L'approche énergétique  
La puissance de la conscience  
La positive attitude au quotidien  
L'esprit d'équipe et sa définition  
Gestion du statut de remplaçant  
La gestion de la défaite et de la victoire  
Gestion de la convalescence

...

La mise en pratique de ce qui est proposé aura des effets considérables et vérifiables par chacun.

Il s'agit de solutions simple et rapide dans l'évolution de l'athlète.

Ce bénéfice tiré du sport saura également conditionner l'athlète dans le privé et aura un impact positif sur son entourage direct, familial, professionnel etc...

## **Accompagnement de l'entraîneur et de son équipe**

### **Aide à la compréhension et à la gestion du(es) athlète(s)**

Amène une vision complète de l'athlète (plan physique, mental et social)  
Permet d'adapter l'entraînement de l'athlète en fonction de ses besoins  
Permet de connaître les points forts de l'athlète (par conséquent ce qu'il peut améliorer)  
Permet de connaître les blocages inconscient de l'athlète  
Permet d'adapter son comportement, son langage avec l'athlète pour avancer ensemble  
Gestion de la pression des dirigeants  
La gestion de la défaite et de la victoire  
Gestion des conflits

...

Il s'agit bien d'un accompagnement, d'un complément à intégrer dans la structure en place y.c. le staff médical qui n'a pas à être modifié ni remplacer. Chacun a sa place pour le bien de l'athlète et de l'équipe !

## **Faire face à l'incompréhension**

### **Souvent la réponse est ailleurs (ouverture d'esprit)**

Face aux questionnements :  
Pourquoi suis-je souvent blessé?  
Pourquoi je ne progresse pas, alors que je m'entraîne dur ?  
Pourquoi je me sens fatigué, alors que tout va bien ?  
Pourquoi l'athlète ne fait pas ce que je lui dis ?  
Pourquoi les défaites s'enchaînent ?  
Ai-je un mauvais karma ?  
Pourquoi ne suis-je pas récompensé de mes efforts ?  
Pourquoi je ne progresse plus ?

...

Pour répondre à ces questions, il faut une certaine ouverture d'esprit car l'information provient l'esprit. Les réponses ne sont pas dans le vécu des autres comme relaté dans les bouquins, mais bien au fond de nous-même, de notre âme. Nous sommes fait d'énergie et avons en nous certains baguages. Notre corps a conscience de tout, c'est pourquoi accéder à ces informations est primordial pour comprendre et pouvoir répondre à ces questionnements.

Nous sommes un tout; Âme, Corps et Esprit. Il faut en avoir conscience et ceci est le début de l'ouverture d'esprit.

J'ai à présent la chance de pouvoir accéder à ces informations et comme nous faisons tous partie du tout, je peux, si la personne le consent, accéder à ses informations personnelles toujours dans le respect et la bienveillance.

# Philosophie

## Quand le mental ne suffit pas

L'humain qui est bien plus complexe qu'un être physique ayant besoin d'un mental d'acier pour avancer. Avancer juste dans le but de gagner n'est pas suffisant pour l'amélioration de ses compétences. Si entraîner le mental d'une personne à la gagne une personne peut sembler prometteur sur le papier, mais sans prendre en compte la personne telle qu'elle est et du pourquoi elle est comme elle est, peut être dévastateur pour elle. La gagne doit-elle être placée au-dessus du bien-être des personnes ou le bien être des personnes amène-t-il les performances.

## Qui suis-je ? Comment est-ce que je vis les situations? Quel est mon ressenti ?

Il serait temps d'accorder de l'importance à l'être humain tel qu'il est. Le prendre en considération, réparer ce qui le stress, le dérange, le perturbe pour qu'il puisse exprimer son talent librement au bon moment pour lui, au lieu de placer son énergie à lutter contre lui-même en se forgeant un caractère de gagnant qu'il n'est pas à ce moment précis (Ce qui ne veut pas dire qu'il ne le sera jamais). Si on mène une lutte contre soi-même, la vie se chargera de vous faire lutter car c'est cela que vous demandez et si vous ne corrigez pas votre direction en écoutant vos maux, la maladie (le mal a dit), l'accident interviendra pour vous arrêter et que vous puissiez prendre le temps de vous interroger sur votre vie pour prendre la bonne direction. Prenez du recul sur votre vie et vous trouverez les raisons des survenues d'événements dans votre vie.

## Santé - Bien-Être physique, mental et social

L'environnement privé et professionnel ainsi que la santé sur les plans physique, mental et social doivent être sains pour le bien-être de l'athlète qui va ainsi performer. C'est la clé du succès, pratiquer avec le cœur avec le plaisir de le faire pour soi d'abord, pour les autres ensuite. Celui qui n'est pas en accord complet avec ce qu'il fait, ne pourra obtenir de bon résultat. Malheureusement, le fait est, qu'il n'en n'est pas conscient lui-même.

## Mon apport en qualité d'accompagnateur

Mon aide consiste à mettre en lumière chez chaque personne les énergies et par conséquent les facettes cachées de l'humain que le cerveau tente de camoufler par une apparence trompeuse. Il recherchera les solutions dans une base de données constituées d'informations programmées par des schémas sociétaux et non pour votre bien-être. Il faut donc accéder à cette petite voix intérieure qui est là, mais qu'on fait taire... pour de mauvaises raisons. La découverte de ses peurs et traumatismes enfouis, la conscientisation de leur existences avec l'identification de leur survenue permet la réparation de ceux-ci.

## Sans stress, nos vibrations sont saines, stables et nous permettent d'avancer sereinement.

L'exemple parfait est le stress avant examen à l'école que beaucoup ont pu expérimenter.

La perturbation est telle, qu'on aurait envie de fuir. Cette envie de fuir inconsciente est telle, qu'elle empêche le contenu appris pourtant par-cœur qu'il revienne.

On fuit quand notre santé est en danger ! C'est vital et par conséquent au-dessus de tout. Voilà pourquoi, même un texte appris par-cœur (avec le cœur) n'est pas suffisant.

## **Vous désirez venir à bout des stress qui perturbent ?**

Je me tiens à disposition pour une mini séance découverte offerte

qui vous permettra de vérifier dans l'instant les bienfaits rapides de la méthode.



## TARIFICATION DES SERVICES PROPOSÉS (pour le suivi des athlètes)

Concernant la tarification de ces services pour les athlètes, les équipes et leur suivi, je fais le choix d'une rémunération initiale sous forme de forfait à convenir pour la saison selon les moyens du bénéficiaire.

Le solde, je le vois comme un investissement personnel pour le bien-être des athlètes car c'est ma source de motivation.

Une fois les résultats physiques et sportifs avérés, quand l'athlète pourra reconnaître une différence, un avant et un après, une rémunération sous forme de prime pourra être versée par le bénéficiaire toujours selon ses moyens.

L'argent ne doit pas être un frein pour la santé qui, elle, permet les performances. Toute forme de reconnaissance selon les résultats fournis pourra faire l'objet d'une étude de faisabilité.

*En vous remerciant d'avoir pris le temps de cette lecture, je reste à disposition pour tout renseignement supplémentaire, entretien et mini-séance découverte.*

Prise de contact :



ORTHO-BIONOMY® VALAIS

AU SERVICE DE VOTRE ÉQUILIBRE

ANOUCHKA BOCHATAY & IGOR MICHELLOD

Impasse des Fruits 17

1908 Riddes / VS

Téléphone : +41 79 828 32 82

[cabinet@ortho-bionomy-vs.ch](mailto:cabinet@ortho-bionomy-vs.ch)

<https://ortho-bionomy-vs.ch>