



# FNB PROJECT: BIEN-ÊTRE ET ÉQUILIBRE ENTRE MOUVEMENT, NUTRITION, RÉCUPÉRATION

**De nos jours, notre bien-être devient une préoccupation importante dans notre société et de plus en plus nous prenons conscience qu'un retour à la nature et aux bases devient une alternative importante pour profiter de la vie.**

**L**e végétarisme et véganisme, le yoga et la méditation sont de moins en moins rares et les articles et revues spécialisées sont de plus en plus nombreux sur le sujet. Notre espérance de vie s'allonge et il est temps de prendre soin de soi afin de vivre ces années supplémentaires que nous offre la vie, dans des conditions permettant d'en profiter.

## QUI SUIS-JE?

Enfant de Bévilard, j'ai grandi heureux dans une famille issue du monde de l'horlogerie et de l'agriculture. Ma vie a été répartie en trois périodes. Une période de formation, école et apprentissage de mécanicien-électricien et pratique de ce métier que j'ai appris chez Schäublin SA et dans plusieurs entreprises de la région et de Bienne.

Puis, une période d'activités sportives: gymnastique artistique à Bévilard, volley-ball et une carrière d'athlétisme (110 m haies) entre Moutier, Courtelary et Zurich. J'ai été membre de l'équipe nationale d'athlétisme pendant 15 ans et été sélectionné en équipe suisse à 26 reprises.

A la fin de ma carrière sportive, j'ai vécu une période de conseiller en assurance de 22 années. C'est dans ce métier par-

ticulier, que j'ai beaucoup aimé, que j'ai gravi les échelons allant du poste de conseiller au poste d'agent général.

## POURQUOI CHANGER D'ORIENTATION?

La vie et mes supérieurs ont voulu que je sois contraint encore une fois à changer de route. Cette situation m'a poussé à réfléchir sur mon avenir. J'ai approché la CEP pour expliquer le projet que j'aimerais réaliser et que j'avais en tête depuis de nombreux mois. Après discussion avec le coach de la CEP Pierre Mercerat, sa réaction positive m'a motivé et je me suis attelé sérieusement à sa création. Trois semaines de cours à Neuchâtel ont suffi pour réaliser le business plan de mon entreprise et constater que c'était possible.

Après un temps de doutes et de cogitation, je me suis mis à véritablement créer mon entreprise. Flyers, cartes de visite, page internet, publicité ont été les premières étapes de la réalisation de mon projet. Le 1<sup>er</sup> février 2016, j'ai commencé ma nouvelle vie.

### POURQUOI «FNB PROJECT»?

Ayant pratiqué l'athlétisme à un niveau international, j'ai eu la chance de côtoyer des athlètes du monde entier et parmi eux Mark McKoy, Canadien champion olympique de 110 m haies en 1992 à Barcelone. Ayant aujourd'hui encore des contacts avec Mark, et avec son accord, je me suis inspiré du nom de son projet «Mark McKoy project» pour nommer le mien «Fabien Niederhaeuser Balance Project».

### DE QUOI EST FAIT MON PROJET?

Les compétences que j'ai acquises pendant toutes ces années et les formations que j'ai suivies, me permettent de proposer -dans cette quatrième phase de ma vie qui commence- des services aussi variés que le coaching sportif (20 ans de sports de compétition), le massage sous différentes formes (massage sportif, relaxant, ayurvédique, Dorn thérapie, Trigger points, etc.) et l'organisation d'évènements liés au concept de mon entreprise ([www.indoorcyclingbiel-bienne.ch](http://www.indoorcyclingbiel-bienne.ch)).

Depuis plusieurs années, je passe mes loisirs à masser, organiser des évènements de indoor cycling et à entraîner de jeunes athlètes talentueux et adeptes de courses de haies. Maintenant, j'ai choisi de faire de cette passion mon métier.

### LES PARTICULARITÉS DE FNB PROJECT

Vous allez me dire que mon concept est le même que des dizaines de masseurs dans nos régions. Vous avez peut-être raison, je ne fais que masser ou essayer de soulager des gens, mais par contre je pratique ma passion de manière différente. Du nourrisson au grand-papa, du

sportif aux personnes en surpoids, de tous âges et toutes provenances, aussi bien homme que femme, chacun trouvera chez FNB Project quelque chose pour l'aider à atteindre son objectif.

Soulager, entraîner, se nourrir, récupérer et tout cela chez le client ou dans la nature. Pas besoin de faire la queue à la salle de fitness pour aller sur une machine de torture, pas besoin de prendre la voiture pour rentrer à la maison après un massage, pas besoin de changer toutes ses habitudes alimentaires. Juste faire ce qui motive et fait plaisir pour atteindre un objectif que le client a lui-même fixé. Je suis convaincu que le plaisir est une partie importante qui aide à la réalisation de son objectif.

FNB Project vous aide à trouver cet équilibre et cette motivation pour prendre soin de soi et vivre sainement. Des disciplines aussi variées que le massage, le coaching, les évènements, les séminaires, les conférences, etc. sont à disposition pour y parvenir dans de bonnes conditions. Faites de votre chez-vous et de la nature votre centre de bien-être, votre salle de fitness, votre salle de massage.

FABIEN NIEDERHAEUSER

079 173 11 65

[www.fnbproject.ch](http://www.fnbproject.ch)



## UN EXEMPLE DE SOUTIEN DU SERVICE COACHING DE LA CEP

Fabien Niederhaeuser, comme indiqué dans l'article ci-dessus, a pu bénéficier des conseils et du soutien pratique du service coaching de la CEP.

Il est vrai qu'à l'analyse de la concurrence il n'est pas toujours simple d'identifier la place qui peut être occupée dans ce secteur. Toutefois, force est de constater que le parcours professionnel, l'expérience et la connaissance du domaine, Fabien Niederhaeuser possède des atouts non négligeables à faire valoir

pour la réussite de son projet. On sent dans son dossier toute l'expérience, la motivation et la conviction de l'athlète de haut niveau, donc nul doute que toutes ces qualités et son savoir-faire lui permettront de poursuivre le développement de son entreprise.

Nous formulons nos vœux de plein succès à FNB Project et qu'avec son expérience Fabien puisse apporter le bien-être à tous ses clients!

CEP ► PIERRE MERCERAT