

PROGRAMME STAND UP

Descriptif

Pour toutes les femmes ayant des douleurs chroniques qui les handicape au quotidien, **STAND UP** est le programme déclencheur qui aide à SE REMETTRE EN MOUVEMENT pour retrouver **CONFIANCE**, **MOBILITE** et **FLUIDITE** articulaire et se libérer de la douleur ou la rendre plus supportable !

Le constat

Après 35 ans, 1 femme sur 3 souffre de douleurs (musculaires et articulaires) chroniques dues à des mauvaises postures, un excès ou un manque d'activité physique adaptée et à des maladies inflammatoires de notre époque comme la Fibromyalgie, l'arthrose, l'arthrite, la polyarthrite, la spondylarthrite, la maladie Ehlers-Danlos, ...

Cela aura des conséquences néfastes comme :

- la prise de poids causée par la prise de traitements médicamenteux lourds (corticoïdes, antidépresseurs,) et par un phénomène de compensation émotionnelle-alimentaire basé sur la recherche du plaisir-confort.
- l'augmentation d'un mal être physique et mental.
- la réduction des chances de bouger à nouveau ou comme avant en déclenchant un cercle vicieux physique et mental négatif.
- l'augmentation de la résiliation et perte de confiance

Un vrai partage personnel et professionnel

Profitez de l'expérience personnelle et de la compétence professionnelle de Silvia Del Monaco, conceptrice du Programme, (Coach Sportif diplômé depuis 25 ans) qui partage son expérience avec la Fibromyalgie qui s'est déclenchée à l'âge de 35 ans et sa hernie discale qui lui a provoquée une paralysie d'une jambe et de son combat pour se remettre debout afin de pouvoir à nouveau se concilier avec son corps. Sur son chemin d'apprentissage, elle a découvert et intégré les fondamentaux thérapeutiques d'une santé holistique, physique, mentale, alimentaire



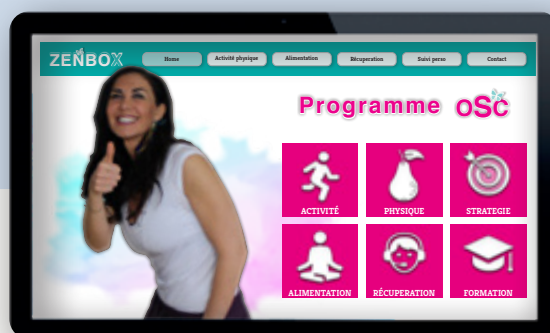
(Pilates, Yoga, exercices thérapeutiques, méditation, technique de relâchement myofascial, alimentation anti-inflammatoire) pour se remettre debout alors que les espoirs de réussir étaient vraiment très faible.

Elle a constaté qu'une action isolée sans chemin balisé ne mène pas à grand-chose et que «la solution», «la thérapie» et les exercices «miracles» ne fonctionnent pas de manière isolée mais ils doivent être utilisés en synergie.

Elle a donc structuré un vrai plan stratégique et une organisation pour transformer ses intentions en actions efficaces et déclencher un vrai changement positif et durable, éviter les échecs et le risque d'abandon, ne pas perdre le contrôle sur soi-même et sur son corps.

Le programme

Votre programme est composé de 4 parties disponibles sur une **PLATEFORME DIGITALE** qui nous permet d'être **PROCHE DE VOUS** pour vous **GUIDER** pas à pas. Accès 24h/24 à vie !



1 FORMATION

Une simple formation intensive et essentielle pour **APPRENDRE A PRENDRE SOIN DE VOUS !**

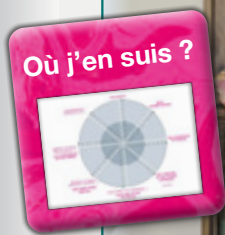
- Le triangle de la réussite pour être en bonne Santé
- L'alimentation : aliments anti-inflammatoires et acidité
- L'activité physique : Comment bouger de manière efficace et sécuritaire malgré la douleur chronique ?
- L'importance de la récupération physique et mentale



2 ETAT DES LIEUX

Explorez des outils simples et ludiques comme la "Feuille de Route" et le "Disque Santé" pour vous auto-évaluer et pour analyser vos résultats.

- Je fais ma Feuille de route (Bilan santé, Activité Physique, Alimentation, Douleurs,...) avec mes Objectifs et mes priorités



3 STRATEGIE

Découvrez et maîtrisez les meilleures stratégies des COACHS et des THERAPEUTES TOP NIVEAU !

- Je crée ma Stratégie et Planification hebdomadaire (chaque semaine je programme le SMAR de mes Actions : à Supprimer, à Modifier, à Adopter, à Renforcer)
- Je planifie mes rituels « du matin et du soir »
- Je planifie mes rituels « du plaisir »
- Je planifie mon alimentation en suivant les « Orgalimètres »
- Je planifie mes activités physiques
- J'ai une stratégie pour la Gestion des SMID (Stress-Manque de motivation-Imprévus-Douleurs)
- J'ai une stratégie pour le détachement de mes addictions

Je crée ma Stratégie



4 PROGRAMME

Pratiquez chaque semaine les exercices pour vous réconcilier avec votre corps, du Pilates, du Stretching et de la Méditation

- Je pratique ma Routine 20-30 minutes pour renforcer en douceur mon dos et mes abdos
- Je pratique mes auto-massages et mes étirements
- Je médite et je détende l'esprit

On passe à l'action !



Supports fournis

- **Des vidéos pédagogiques pour apprendre facilement et vous inspirer !**

22 Vidéos courtes et motivantes pour augmenter vos connaissances. Des applications concrètes et des plans d'Actions faciles à intégrer à votre quotidien !



- **Des PDF à télécharger pour vos Plans d'Actions !**

Des plannings à coller au frigo, des fiches de planification hebdomadaire, des PDF à lire, des outils d'Organisation Stratégique !



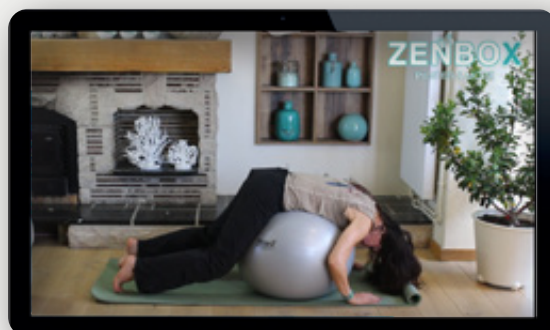
- **Des vidéos de Pilates évolutives**

Des vidéos de Pilates au sol évolutives (12 cours) et très motivantes, dans les conditions du Live, avec Silvia qui vous propose des options pour tous les niveaux, pour faciliter votre progression.



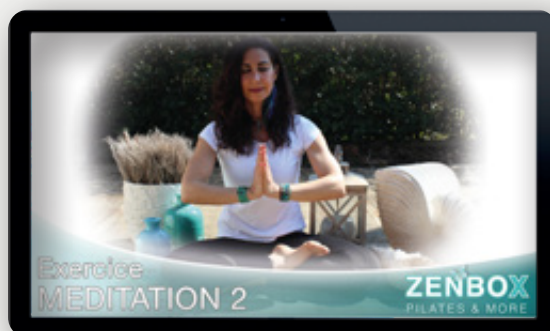
- **Des vidéos de Relâchement musculaire par Auto-massage et Stretching**

Des vidéos courtes qui vous apprennent à relâcher les tensions musculaires et à faciliter la récupération (12 cours) : 10 thèmes phares : cou, dos, épaules...



- **Des vidéos de Méditation et Relaxation**

Des vidéos courtes qui vous apprennent à entrainer et à focaliser votre esprit sur le moment présent sans être perturbé ou angoissé par le Stress et les Peurs ... (12 séances) et très faciles pour apprendre à se conditionner positivement.



- **Un PDF complet pour optimiser votre alimentation**

pour tout savoir sur les aliments essentiels, anti-oxydants, anti-inflammatoires, l'organisation des repas et la suggestion des missions alimentaires.



- **Un suivi hebdomadaire**

Nous vous guidons de A à Z. Vous ne serez pas perdu car nous vous expliquons comment suivre la méthode pas à pas.





• Cadeau Bonus

Des vidéos d'Aquapilates pour se détendre et profiter des bienfaits de l'eau chaude !

12 vidéos courtes pour ces exercices de mobilisation, d'étirements et relaxation à faire si vous disposez d'une piscine !



De quel matériel avez-vous besoin ?

Voici le matériel nécessaire pour vos exercices :

- un bon tapis type Yoga
- un Swissball ou une chaise
- 2 petites balles lestées ou haltères légers (500 gr. par exemple)
- une bande élastique
- un rouleau de massage ou Softball (ballon paille)
- 2 balles de massage ou balles de tennis

TARIFS Programme STAND UP

DESCRIPTIF de la FORMATION	TYPE	PRIX
Programme Stand up	plateforme digitale	197 €
Coaching Pilates & More en ligne	petit groupe	à partir de 9,5 €
Coaching Pilates & More en ligne	individuel	à partir de 45 €

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro +32 477981309