



DÉFI SANTÉ KINEPILATES

du dimanche 24 septembre au dimanche 22 octobre

En route vers le bien-être... de la détox à un équilibre santé

28 jours pour se mettre en forme !

Mettez-vous au défi de bousculer vos habitudes alimentaires :

- ★ Stoppez le sucre et les aliments qui stressent votre corps et votre esprit.
- ★ Bougez davantage, perdez quelques kilos superflus, et muscliez vous en finesse en pratiquant le Pilates.
- ★ Vous serez accompagné et motivé pour atteindre votre but santé, vitalité et mieux-être !

Séance d'information et cours gratuit de Pilates

Dimanche 10 septembre à 10 h

au Parc Lafontaine au coin de Rachel et Calixa-Lavallé

Apportez votre tapis et votre belle humeur !

Thé offert



du dimanche 24 septembre au dimanche 22 octobre

Programme de coaching sur 4 semaines pour découvrir des bonnes habitudes de vie afin d'améliorer sa santé globale sur le long terme.



OBJECTIFS DU PROGRAMME

Se purifier

Détoxifiez votre corps avec un défi sans sucre et une alimentation saine. Perdez du poids si nécessaire ou stabilisez un poids forme.

Privilégier une nutrition consciente

Apprenez à vous nourrir avec des aliments qui vous feront du bien et soyez à l'écoute de votre corps et non de vos émotions.

A fond la forme !

Prenez confiance en vous, prolongez ce défi au quotidien et faites du sport en vous amusant pour retrouver votre énergie vitale.

Un esprit sain dans un corps sain

Diminuez stress et fatigue chronique en adoptant un mode de vie sain. Déconnectez-vous afin de mieux équilibrer travail et loisirs.

Le Forfait de base

Notre programme de base sur 4 semaines comprend :

- Le guide alimentaire **En route vers le bien-être** : 4 livres électroniques complets comprenant plus de 100 recettes, des conseils et des astuces pour adopter une alimentation saine au quotidien.
- Des **vidéos gratuites** pour pratiquer chez vous : des exercices (Cardio Pilates + abdominaux, routine pour les jambes, spécial fessiers, étirements et détente), des conseils.
- Le guide **L'art de la détente et du mieux être** : un livre électronique pour explorer les différentes façons de prendre soin de vous: respiration profonde, auto-massage, méditation.
- Un **accompagnement** par une équipe qui vous écoute et vous soutient afin de rester motivé, d'atteindre votre but santé et de retrouver vitalité.
- Une adhésion à notre groupe **Facebook privé Défi santé Kinepilates** pour vous motiver, vous accompagner, et répondre à toutes vos questions.
- Une sélection de livres mis à votre disposition au studio **Kinepilates** et une bibliographie pour aller plus loin dans votre nouvelle passion : votre bien-être.

Le forfait de base + les cours de Pilates

Le complément gagnant pour votre perte de poids :

2 cours par semaine au choix dans **notre horaire**

1 cours sur appareils + 1 cours au sol **OU** *2 cours au sol*

Demandez conseil à Chérhine pour choisir le cours qui correspond à vos objectifs

LES TARIFS

FORFAIT DE BASE



Le programme complet du défi santé sur 4 semaines comprenant :

- Le guide *En route vers le Bien-être* avec 4 livres électroniques (plus de 100 recettes)
- Le guide *L'art de la détente* et du mieux être
- Des vidéos gratuites
- Adhésion à notre groupe privé Facebook
- Une sélection de livres au studio et une bibliographie.

Forfait de base : 99\$ (taxes incluses)

FORFAIT DE BASE + LES COURS

Le programme complet du défi santé sur 4 semaines (voir la description ci-dessus).



+

2 cours de Pilates par semaine au choix dans notre horaire pendant 4 semaines

1 cours appareils + 1 cours sol ou 2 cours sol

Forfait de base + les 8 cours de Pilates = 239\$ (taxes incluses)

BONIFIEZ VOTRE FORFAIT ET ÉCONOMISEZ !

Profitez d'un tarif préférentiel pour ajouter des compléments gagnants à votre défi santé.

L'atelier *Respiration consciente* du dimanche 1 octobre de 10h à 12h.

Tarif : 28\$ au lieu de 35\$

Une consultation avec Laurent Cause, Coach santé et thérapeute en nutrition holistique.

Tarif : 75\$ au lieu de 125\$

Notre équipe



Une équipe pour vous motiver à atteindre votre but santé !

CHÉRHINE SAÏAH

Coach de remise en forme et santé, spécialisée en Pilates et en réadaptation physique. J'ai mis toute mon expertise et ma vision du bien-être à votre service en créant le défi santé en 2010. J'ai inventé les recettes du défi santé, inspirée par la nature et la simplicité.

Je vous propose un programme santé complet et ludique

LAURENT CAUSSE

Fondateur de Nutrition Consciente. Coach santé et thérapeute en nutrition holistique. Je me prends souvent à imaginer un monde où chacun vivrait au sommet de ses capacités, et partagerait ses inspirations intimes dans le souci du bien universel. Un monde où chacun aspirerait à une vie saine, prospère et débordante d'énergie, à l'écart de la maladie.

PIERRETTE VLAVO

Passionnée de danse et de Pilates que je pratique depuis de nombreuses années, j'intègre l'équipe du studio Kinepilates en 2016 avec comme objectif de mettre à profit mon expérience et mes compétences dans une bonne humeur contagieuse. Je coordonne avec Élisabeth le défi santé : promotion, événements, réseaux sociaux.

ELISABETH REYT

J'ai découvert le Pilates il y a 4 ans et j'ai participé au défi santé en 2017. C'est pour moi la route vers le bien-être.

Je coordonne avec Pierrette le défi santé : promotion, événements, administration. Je serais heureuse de vous aider et de répondre à toutes vos questions concernant l'organisation du défi santé.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

les tarifs inclus les taxes – le règlement devra être fait à l'inscription au studio ou par virement interac

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

.....

Adresse courriel

Tel

Tarifs : cochez le forfait choisi et les options

- 99\$ pour le forfait de Base**
- 239\$ pour le forfait de Base + les 8 cours de Pilates**
- 28\$ pour l'atelier Respiration consciente dimanche 1 octobre de 10h à 12h**
- 75\$ une consultation avec Laurent Cause, coach santé et thérapeute en nutrition holistique**

veuillez noter les cours choisis

.....

.....

.....

Votre total\$ taxes incluses

Modalités de paiement : Comptant ou par chèque à l'ordre de **Chérhine Saïah**

ou par virement Interac en utilisant le courriel : info@kinepilates.com

Inscriptions et renseignements : **Studio Kinepilates** (514) 222 - 5780

www.kinepilates.com - info@kinepilates.com