Les 6 secrets pour avoir un corps et un mental en forme

VINCENT
Coaching Sport
&
VIRGINIE
Massage bien-être

www.vincent-et-virginie.fr

SOMMAIRE

Présentation

- Découverte de l'univers coaching de Vincent
- Découverte de l'univers massage de Virginie
- Objectif de ce Ebook

Les valeurs

- Comprendre qui vous êtes avant tout

L'accompagnement

- Accompagnement complet physique et mental

Témoignages

- Partage d'expérience des personnes qui ont suivi un accompagnement avec Vincent & Virginie

Secret n°1

- Étape de départ : le sport
- Le challenge expérience sport

Secret n°2

- L'équilibre alimentaire
- Le challenge expérience nutrition

Secret n°3

- Le sommeil c'est essentiel

Secret n°4

- Soufflez

Secret n°5

- Ayez un mental fort

Secret n°6

- Focus sur la récupération

Des professionnels à votre écoute

- Prenez rendez-vous dès maintenant

PRÉSENTATION
VINCENT VOTRE COACH SPORTIF

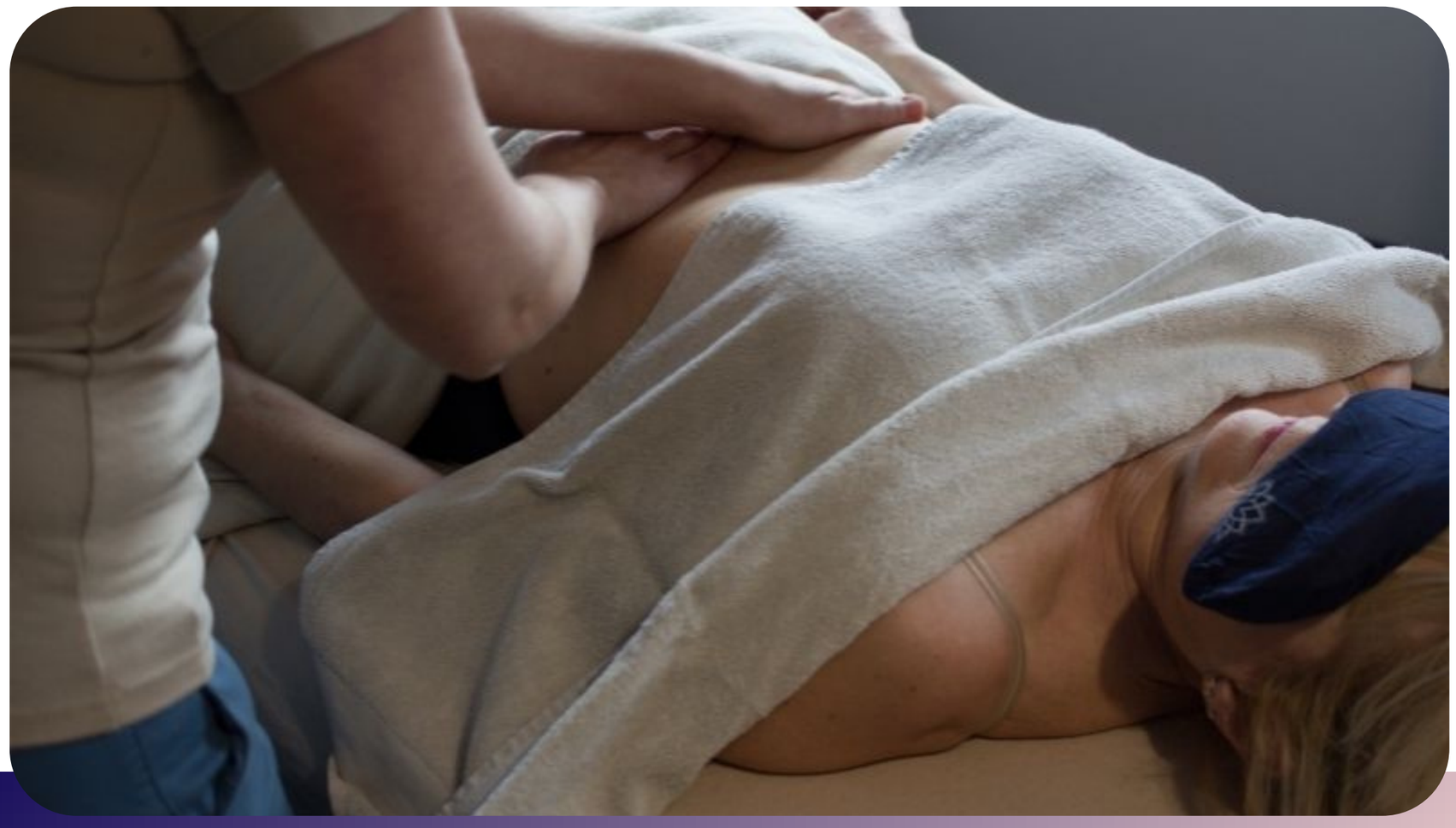
Vincent Coach Sportif Personnel spécialiste en gestion poids & silhouette. J'ai créé cet E-Book en collaboration avec Virginie pour aider les personnes à comprendre les étapes essentielles à mettre en place pour atteindre leurs objectifs de poids et silhouette, de façon efficace, sécurisante tout en multipliant les résultats sur le long terme.

"Chaque jour est l'occasion rêvée pour vous remettre à prendre de bonnes habitudes au quotidien pour prendre votre corps en main, gérer de votre poids, harmoniser votre silhouette et bien plus encore améliorer votre santé, votre énergie, votre confiance et en plus l'estime de soi."

PRÉSENTATION
VIRGINIE VOTRE MASSEUSSE

J'ai toujours été tournée vers l'envie de prendre soin des autres en leur faisant partager ma bonne énergie. La meilleure façon pour moi de communiquer cette énergie c'est le massage. J'ai compris au fil du temps que c'était mon don, je soigne les gens par le toucher. J'ai décidé d'en faire mon métier pour en faire profiter le plus de personnes possibles.

"L'objectif de mon association avec Vincent est de proposer un suivi global à nos clients en leur faisant bénéficier d'une solution complète sport, nutrition, mentale PNL et massage bien-être..."



PRÉSENTATION

> Un bon niveau de forme physique et mental permet de se sentir bien, d'avoir confiance en soi, d'être motivé au travail, à la maison, avec vos ami(e)s, dans vos hobbies. Ainsi que de trouver l'énergie et le courage de réaliser vos rêves.

"A travers cet E-Book nous vous aidons à comprendre les différents piliers à mettre en place pour vous remettre en forme à partir de maintenant. Nous vous apportons nos conseils et des exercices en activité physique, nutrition, préparation mentale et récupération."

LES VALEURS DE VINCENT & VIRGINIE

Être avec vous tout le temps

Chez Vincent & Virginie le service est flexible. On s'adapte à vos contraintes. De multiples possibilités pour valider votre envie à domicile pour vos cours de sport et au cabinet de Virginie pour vos massages.
Notre objectif est de couvrir partout tout le temps la notion de votre besoin de bien-être physique ou mental. L'évolution voire peut être le changement pour d'autres par des outils adaptés permettront de vous éduquer dans votre démarche.

Parler d'humain à humain

Chez Vincent coach personnel ce sont Vincent et sa collaboratrice Virginie qui vous parlent. Ce sont les 2 acteurs principaux. La notion d'artisanat, de proximité est ultra présente.
Vincent est axé sur la notion physique, nutritionnelle et mentale. Quant à Virginie, elle est plutôt axée sur le massage bien-être, l'écoute et la partie nutritionnelle. Ils ont décidé d'unir leur talent afin de répondre encore davantage à vos besoins.

Comprendre qui vous êtes

Chez Vincent & Virginie l'accompagnement est au centre du succès. En général le 1er contact démarre par un appel consultation pour enchainer sur un bilan. Cela permet de valider les envies, de comprendre la hauteur de la prise de conscience du chemin à parcourir.
Vincent et Virginie programment l'accompagnement en relation avec la disponibilité et contraintes du quotidien de tous.

Sauvegarder votre oxygène

Chez Vincent & Virginie, une bouffée d'oxygène, un temps rien que pour soi pour se recentrer, se connecter avec votre corps et votre mental.
Vous une femme, un homme avec vos tracas quotidiens, le manque de temps, d'énergie, d'organisation de moments rien que pour soi crée petit à petit un poids émotionnel et physique. Vous appuyez sur le bouton nouvel équilibre de vie bien dans votre énergie mentale et physique.

L'ACCOMPAGNEMENT

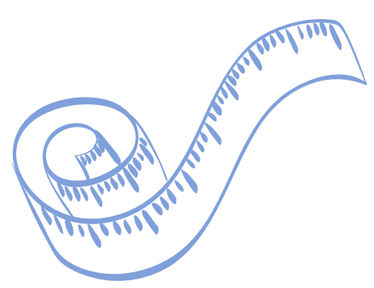
Nous vous apportons toutes les cartes sur un plateau

Vincent & Virginie c'est un service efficace pour atteindre votre poids et votre silhouette idéale.

COACHING SPORTIF PERSONNEL

Cours d'exercices physiques sur mesure avec Vincent coach sportif personnel diplômé. Booster votre motivation, réaliser des mouvements efficaces à la fréquence dont vous avez besoin.

COACHING NUTRITION



Un programme nutrition personnalisé avec les menus et les recettes coaché par Vincent ou Virginie coach nutrition certifié.
Réalisé en collaboration avec Sonia Marchand diététicienne diplômée d'état.

COACHING MENTAL

Séance de coaching mental avec Vincent psychopraticien diplômé en PNL.
Trouvez votre équilibre mental et obtenez tout ce que vous désirez. Votre poids et silhouette idéale et bien plus encore.

MASSAGE BIEN-ÊTRE

Massage avec Virginie praticienne diplômée. Avant votre séance pour commencer en forme. Après votre séance pour favoriser la récupération, en dehors pour le bien-être.

TÉMOIGNAGES

Vincent un coach Diplômé et Passionné par son métier !
Un homme qui aime le sport, l'aventure, la nature, les voyages devenu coach sportif indépendant diplômé d'état au service de la forme, la santé, l'énergie et le bien-être de ses clientes depuis 2007.
Vous avez toutes les cartes sur un plateau !

Virginie ancienne aide-soignante dont la vocation depuis toujours est d'aider les autres, apaise vos maux et vous aide à vous reconnecter avec ses techniques de massage.

Exercice physique, nutrition et mental, nous vous accompagnons dans votre objectif de poids et silhouette.
Nous sommes à votre écoute pour vous accompagner vers un mode de vie plus sain et vous faire progresser.

Au début, j'ai contacté Vincent pour perdre du poids pour des raisons de santé.
Au fil du temps j'ai découvert tellement de chose sur moi que j'ignorais !
Vincent est non seulement un coach sportif extraordinaire, mais il est aussi un excellent fervent de l'esprit positif.
On y travaille encore mais il m'aide énormément à prendre confiance en moi et à me voir telle que je suis. Il change ma vie ! Et en + je perds du poids !!!

Cécile P.

Accueil chaleureux, massage du visage réalisé avec beaucoup de pédagogie et de professionnalisme : détente et bien être assuré !
Les effets du massage visage sont bluffants : merci Virginie Manceau pour ton écoute et ce massage.

Céline F.

Tous les avis sur notre fiche Google

SECRET N°1

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire de l'exercice physique ou pratiquer une activité sportive est essentiel pour un bon équilibre de vie

Une bonne moyenne est de 3 séances de 15 minutes à 45 minutes par semaine.

Pour commencer Vincent vous propose un challenge d'exercices de 15 jours spécial affinement de taille et hanche.

Vincent a mis en place ce challenge pour vous permettre de découvrir un échantillon de sa méthode. Commencez à faire de l'exercice tout de suite et facilement. Ensuite les coaching se passent sur rendez-vous avec Vincent.

Vincent est ce que l'on appelle un coach présentiel hybride, principalement un coach en présentiel sur rendez-vous et hybride car il s'adapte à ses clients avec des outils digitaux en complément.

Vincent vous propose des séances de sport à domicile à Grand-Poitiers.

Une vidéo d'échauffement et 3 séances de sport à réaliser dans la semaine en moins de 20 minutes !

Votre transformation débute maintenant !

Découvrez le challenge expérience sport

SECRET N°2

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION & HYDRATEZ-VOUS

Apprenez à vous connaître et identifiez votre temps de digestion.

Faites *5* prises alimentaires par jour ! 3 repas + 1 à 2 collations

Pour être en forme votre corps à besoin d'un apport alimentaire régulier, toutes les 2h30 à 4h. Le temps entre chaque repas ou collation dépend de votre rythme de digestion et de votre âge. Lorsque vous mangez vous devez avoir digéré votre repas précédent donc c'est à vous de connaître votre temps de digestion.

Un adolescent digère rapidement et plus on avance dans l'âge plus notre rythme de digestion ralentit. À l'adolescence il faut en moyenne 2h30 à 3h00 et à partir de 50 ans il faut compter entre 3h30 et 4h00 de digestion. Une jeune personne peut manger jusqu'à 6 fois par jours alors qu'une personne plus âgée peut n'avoir besoin que de 3 à 4 prises alimentaires par jour.

Puis on peu tenir compte de votre génétique ! Il y a des personnes qui mangent beaucoup et qui ne grossissent pas. Ce sont des personnes qui ont un rythme de digestion rapide : les ectomorphes.
Il y a également les personnes qui prennent du poids alors qu'elle mange normalement, elles ont un rythme de digestion lent et assimilent davantage ce qu'elles mangent : les endomorphes.
Enfin il y a le profil intermédiaire avec un rythme de digestion ni trop lent ni trop rapide : les mésomorphes

À vous de voir où vous vous situez. Le rythme moyen de digestion est de 3h00 ce qui donne par exemple :

07h00 Petit déjeuner
10h00 Collation
13h00 Déjeuner
16h00 Collation
19h00 Dîner

À vous de construire vos horaires. Les repas sont complets et équilibrés, les collations sont de petites prises alimentaires et servent de passerelle entre deux repas.

Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée de 1 à 2 litres d'eau par jour. Pour alcaliniser votre corps vous pouvez aussi mettre un draineur dans votre eau que vous pouvez trouver en pharmacie.

SECRET N°2

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION & HYDRATEZ-VOUS

Challenge expérience nutrition de Vincent & Virginie

En avant vers une alimentation plus saine !

Il est parfois difficile de se lancer vers un mode d'alimentation plus sain.
Par où commencer ? Est-ce que j'ai le temps de cuisiner ?

Pour vous aider dans votre transformation de vie, Vincent et Virginie ont mis en place le challenge expérience nutrition spécial affinement taille et hanches !

Un programme élaboré avec Sonia Marchand, diététicienne nutritionniste.
Découvrez un livret complet avec 15 jours de recettes !
Chaque jour une recette gourmande pour se faire plaisir sans culpabiliser !
Des recettes simples et rapides avec des aliments du quotidien !

Un programme de 15 jours offerts avec 15 recettes inédites pour débuter votre rééquilibrage alimentaire !

Nous vous aidons à enclencher votre transformation !

Découvrez le challenge expérience nutrition

www.vincent-et-virginie.fr

SECRET N°3

DORMEZ, REPOSEZ-VOUS

Le sommeil c'est essentiel !

Dormez 7 à 9h par nuit

Le sommeil est le moyen de recharger vos batteries et de retrouver chaque jour toutes vos fonctions vitales. Pour recharger complètement vos batteries l'idéal est de dormir 7 à 9h par nuit et de faire une petite sieste de 5 à 30 minutes entre 11h et 16h. Comme votre téléphone si vous êtes en rade d'énergie vos fonctions vont ralentir pour vous économiser et va créer des réactions négatives sur votre corps et votre mental.

Le manque d'énergie engendre une sensation de fatigue générale dans les muscles qui vont s'économiser et diminuer leur fonction au niveau de la posture. Vous allez moins bien vous tenir, pouvant engendrer dans le temps des douleurs articulaires, tendineuses, ligamentaires puis musculaires (mal au dos, aux genoux, aux épaules, tendinites, ...,). Vous allez être moins performant dans vos tâches quotidiennes en ressentant de la fatigue dans les jambes, les yeux, la tête.

Les douleurs plus la fatigue vont engendrer un stress nerveux quotidien vous rendant plus stressé, moins patient, moins motivé pour faire les choses du quotidien et atteindre vos objectifs (être mince, harmoniser votre silhouette, améliorer vos performances physiques et vos autres objectifs de vie).

Comme vous pouvez le voir le sommeil est essentiel pour être en forme, se sentir bien physiquement et psychologiquement chaque jour et être performant physiquement.

SECRET N°4

LA RESPIRATION : LA BASE DE L'ÉNERGIE

Les exercices de respiration pour se relaxer

Effectuez un exercice de respiration par jour. Vous pouvez effectuer votre exercice en fin de séance de renforcement musculaire ou de cardio et quand vous voulez dans la journée les jours où vous ne faites pas de sport.

Mettez une musique relaxante, allongez vous sur le dos au sol les jambes posées sur une chaise une main sur le ventre l'autre le long du corps. Vous allez faire 10 respirations profondes sans forcer, remplissez votre ventre d'air avec le nez en sentant l'air frais entrer par vos narines et votre main qui monte sur 2 temps.

Exercice de respiration :

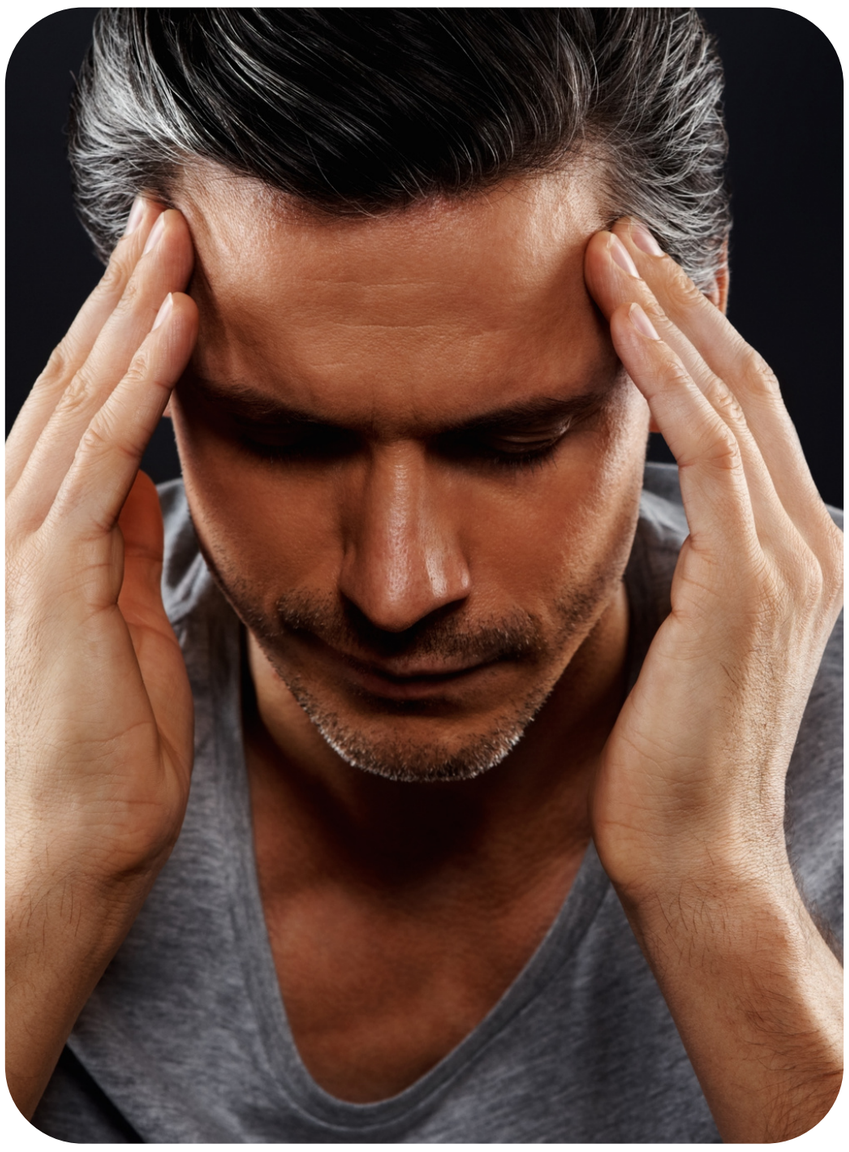
1. Bloquez votre respiration 2 temps
2. Puis dégonflez votre ventre en sentant l'air chaud sortir par votre bouche et votre main qui descend sur 6 temps.
3. Bloquer votre respiration.
4. Puis entamez un nouveau cycle de respiration.

Vous pouvez aussi pratiquer des techniques de relaxation comme la sophrologie, l'hypnose, la méditation de pleine conscience. Vous pouvez effectuer des exercices de respiration tonique avec le yoga, le pilâtes, le chi gong, tai chi chuan.

SECRET N°5

LE MENTAL : LA BASE DE LA MOTIVATION ET DU BIEN-ÊTRE

Qui êtes vous vraiment ? Qui voulez vous vraiment être ?



Vincent vous invite à commencer à travailler sur votre personnalité, qui êtes vous vraiment et voulez vous vraiment être.

Pour atteindre vos objectifs dans la vie la priorité est de savoir qui vous êtes profondément et ce que vous souhaitez apporter par votre talent dans ce monde. Par différentes techniques il est très simple d'accéder à notre inconscient et d'obtenir des réponses sur notre nature profonde.

En vous connaissant il vous sera plus simple de prendre de bonnes décisions, de savoir les directions à prendre pour atteindre vos objectifs dans toutes les sphères de votre vie.
Je vous invite dans un premier temps à vous pencher sur la puissance des questions.

Exercice :

Demandez autour de vous à cinq personnes de votre entourage.
Est-ce que tu peux me citer trois de mes qualités et trois de mes défauts ?

Faites-le pour vous aussi afin de pouvoir observer comment vous vous percevez.
Quelles sont mes trois qualités et mes trois défauts ? Notez les résultats puis faites les comptes.

Les qualités et les défauts qui ressortent le plus vous donneront des indices sur votre personnalité. Vous pourrez comparer le résultat et la perception que vous avez de vous- même. Cela pourra vous donner des axes d'évolution par la suite.

SECRET N°6

LA RÉCUPÉRATION EST INDISPENSABLE

La récupération est indispensable à un meilleur résultat, le meilleur moyen c'est le massage.

Le massage est la meilleure stratégie pour faire du bien au corps et au moral.

Virginie vous propose de découvrir le massage récupération, antidouleur (articulaire et musculaire) et bien-être relaxant.

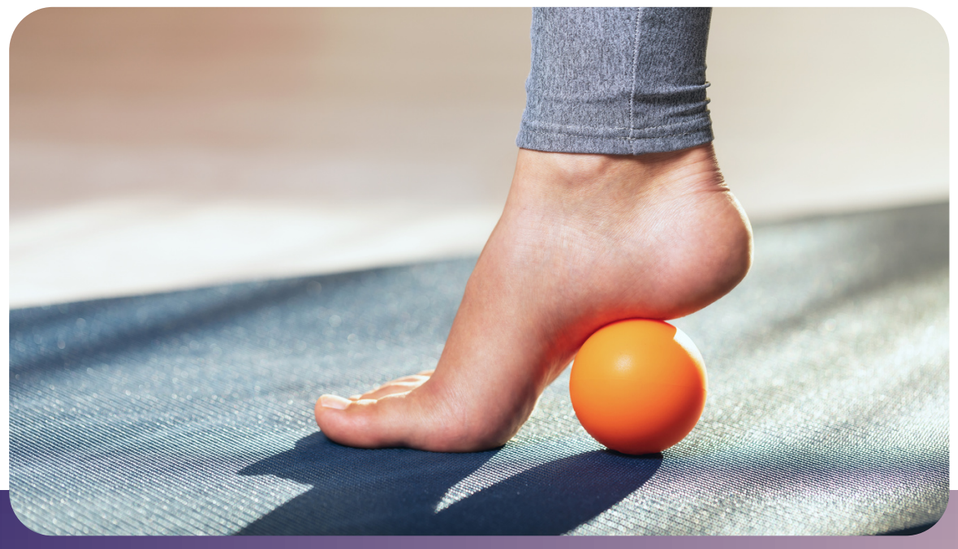
Pourquoi le faire ?

C'est un ensemble de techniques de la massothérapie aux mille vertus qui est particulièrement préconisé pendant l'hiver parmi les autres types de massages. Il permet d'atténuer le stress et les angoisses ; il a même une influence positive sur la dépression. Il a un double effet, physique et psychologique. Le massage de récupération, antidouleurs (musculaire et
articulaire) et bien-être relaxant stimule la circulation sanguine, le drainage lymphatique, l'élimination des toxines, ce qui permet de prévenir les courbatures. Cette technique de massage que nous proposons, soulage les douleurs dorsales, musculaires et articulaires ainsi que l'arthrose.

Vous pouvez aussi faire des automassages dans un premier temps je vous propose de tester un exercice que vous pouvez faire avec une balle de massage ou tout simplement avec une balle de tennis.

Exercice :

En position debout pieds nus mettez la balle sous votre pied et faites des allées retour du talon jusqu'aux orteils. Faites les cinq lignes d'orteils pendant 30'' à 2 minutes. Pour que le massage soit efficace ajustez la pression avec votre poids de corps en appuyant plus ou moins fort. Vous pouvez faire la même chose pour vos mains en position quatre pattes.



SECRET N°6

LES MASSAGES DE VIRGINIE

Virginie votre masseuse professionnelle vous accueille à Sèvres-Anxaumont. Toquez à la porte du salon de massage de Virginie et entrez dans un écrin de douceur. Spécialiste du massage suédois, Virginie a pour seul objectif de vous relaxer. Offrez-vous un instant de détente, oubliez votre stress quotidien et évadez-vous sous les mains expertes de votre masseuse Virginie.

MASSAGE MAL DE DOS

Grâce à sa connaissance parfaite du corps humain et ses formations en massage suédois et autres techniques, Virginie adoucit vos maux. En effet les massages ont pour objectif de vous détendre mais agissent également sur vos douleurs musculaires et aident à prévenir l'apparition de pathologie.

MASSAGE RELAXANT

Le massage est un moyen très efficace de combattre le stress et éliminer l'anxiété. C'est un moment de bien-être rien qu'à vous qui vous permet d'éliminer les toxines et de détendre vos muscles. Les massages relaxants ont un impact indiscutable sur votre bien-être mental et physique.

MASSAGE RAJEUNISSANT

Les massages rajeunissants ont pour objectif de stimuler et énergiser les muscles profonds du visage. Avec le vieillissement, la peau perd en tonicité, les cellules se renouvellent moins vite. Les soins de Virginie vous permettent de retarder l'apparition des rides et des tâches pigmentaires. Pour un résultat liftant visible, il est préconisé de faire 3 à 5 séances à une fréquence régulière.

MASSAGE LYMPHATIQUE

Ces massages drainants améliorent visiblement la santé de votre peau. Cette technique aide à désengorger les cellules et donc agit sur votre cellulite. Ces massages sont aussi préconisés pour un effet jambes légères. Ce type de massage amélioration la circulation de l'énergie par l'élimination des toxines et est amincissant grâce à l'élimination des capitons et la rétention d'eau

VIRGINIE & VINCENT
À VOTRE ÉCOUTE

Tout commence par une bonne écoute.
Vincent vous contacte pour faire le point sur vos attentes.
Ensemble trouvons la solution 100% adaptée à vos besoins

Réservez votre appel de consultation gratuit en ligne

06 73 33 23 12

contact@vincent-et-virginie.fr

www.vincent-et-virginie.fr

Réservez un soin avec Virginie

06 75 72 45 05

contact@vincent-et-virginie.fr

www.vincent-et-virginie.fr

Retrouvez tous nos conseils & astuces sur les réseaux sociaux