

VOUS VOULEZ VRAIMENT PERDRE DU POIDS ?

Le centre Azurea met en place une méthode efficace et durable : Free Body



Depuis le début de cette année, le centre Azurea ne cesse de mettre en place des services et prestations accessibles à tous tant au niveau du bien-être que de la santé. Encore une fois, l'innovation au naturel est mise en avant face un problème qui touche de plus en plus notre société : le surpoids

L'individu est un tout, rien ne sert de courir, il faut partir à point et surtout arriver au bon poids !

Le programme Free Body rassemble des professionnels pour apporter un vrai parcours conduisant à perdre du poids de façon durable et stable.

Pas de produits miracles ni de régime extrême, pas de compléments à acheter, le centre Azurea propose un parcours 100% naturel qui ne tient compte que d'une seule chose : VOUS !

Oubliez les régimes amaigrissants et autres soupes au choux qui promettent une solution unique pour tous, car l'essentiel, c'est l'être humain avec toute sa singularité, chacun est unique. Il est donc indispensable de proposer un parcours qui tiendra compte de chaque personne.

Il ne faut pas se voiler la face, notre corps ne veut pas maigrir. Sa fonction principale est de stocker pour nous préserver des manques et il le fait très bien depuis des milliers d'années. Alors pour lui faire

changer ses habitudes, ce n'est pas facile.

L'important c'est d'agir sur un ensemble de fonctions du corps pour que votre organisme accepte votre nouvelle forme sans s'en effrayer. Il faut donc faire appel à un ensemble de professionnels qui pourront vous suivre, vous soutenir et vous conseiller tout au long d'un parcours stabilisant. Le but final est que vous soyez tout à fait apte à gérer votre nouveau corps sans problème ni effort.

La nourriture n'est pas notre ennemie !

Les régimes draconiens, les diètes contraignantes, affamantes et stressantes : à la poubelle ! Révolution dans le monde de la nutrition : pour maigrir, il faut manger. Oui, mais pas n'importe quoi et n'importe comment.

La méthode tient compte du concept de la densité énergétique, c'est-à-dire de se rassasier avec moins de calories. Il s'agit de permettre de perdre du poids sans que vous

ressentiez de fatigue ou de grande faim et sans contrôler de façon excessive ce que vous mangez. Elle favorise ce que tout le monde sait déjà : une alimentation équilibrée pour ne pas avoir besoin de calculer les calories. Au final, elle vous amènera, sans vous priver, à cesser de trop manger, tout naturellement parce que vous n'aurez plus faim.

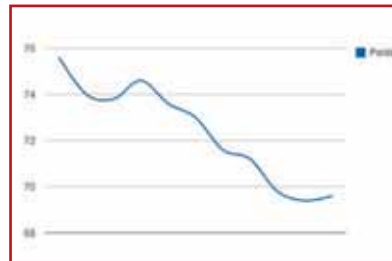
Redonner au sport sa vraie fonction !!!

L'activité sportive n'est pas une chirurgie esthétique. Sa contribution à notre existence est le bien-être et la santé.

Loin du «sport performance», le programme Free Body redonne à l'activité sportive sa vraie place : aider au bon fonctionnement de l'organisme. Entretenir son corps pour lui assurer un bien-être le plus longtemps possible.

L'activité physique se pratique en petit groupe avec des coachs sportifs qui sont attentifs à chacun pour adapter chaque exercice à vos possibilités sans forcer et sans douleur.

Il s'agit bien sûr de brûler des calories mais aussi d'habituer votre corps à la plénitude et au bien-être qu'apporte le sport pratiqué correctement. Le petit groupe favorise non seulement l'attention nécessaire à chaque personne mais aussi une grande convivialité. Enfin, cette individualisation tout en étant en groupe, permet une avancée à plusieurs vitesses, à chacun sa progression.



Kiné-ostéopathie: un vrai plus !!!

L'ostéopathie permet de libérer les articulations et les tis-

Une option non négligeable : l'amincissement !

Lors de la perte de poids, il peut y avoir des zones du corps soit résistantes (comme la cellulite), soit à raffermir ou à traiter (vergétures, etc.).

Le programme Free Body vous permet d'inclure si vous le voulez une cure de 6 séances avec le Maximus. Le système Maximus est le système amincissant le plus complet actuellement disponible sur le marché. En combinant de multiples technologies propriétaires, TriLipo RF, TriLipo DMA et TriFractional, Le Maximus est le seul appareil esthétique du marché à même de traiter les quatre couches de tissus cutanés.

- Raffermissement de la peau
- Réduction de la cellulite
- Réduction à long terme du contour corporel
- Atténuation des vergétures
- Lifting, tonifie et raffermi les muscles
- Détoxification et drainage optimisés
- Circulation sanguine et oxygénation améliorées



sus et de retrouver l'équilibre énergétique qui permet de se redresser et de retrouver la bonne posture de façon plus fluide. L'ostéopathie va stimuler les réflexes posturaux qui permettent aux chaînes musculaires de maintenir de façon efficace une bonne posture. Le surpoids, même peu important (moins de 10 kg), agit sur l'organisme mais aussi sur la façon de se tenir. Il convient donc de travailler sur cette «mal-posture» acquise pour que la silhouette suive la perte de poids.

Un suivi quotidien !!!

Le programme contient une organisation de suivi régulier par des professionnels mais aussi par un personnel d'encadrement à votre écoute et qui fera la relation quotidienne entre vous et le programme. Entretiens individuels, échanges par mail à votre convenance permettront de vous aider à garder le bon cap !!!

Lever les freins physiques et psychologiques qui permettent d'atteindre le poids et la silhouette désirés est l'objectif de cette méthode globale.

Basée sur des exercices de respiration, de mouvements doux et de visualisation, la sophrologie est une méthode de relaxation efficace. Associée à un suivi nutritionnel, elle permet aussi de perdre du poids durablement.

Le secret ? Les exercices de sophrologie permettent de se réapproprier son corps, en apprenant à le connaître et à le respecter.

Les séances vous aident ainsi à prendre conscience des troubles qui ont déclenché votre prise de poids. De plus, au fil des séances, vous vous détournez naturellement des aliments qui font grossir et vous vous orientez vers des choses plus saines. Ici, pas de restriction alimentaire sévère ni de régime «miracle». Le changement est doux et progressif.

Les intervenants:

Bettina Ciappina
Dietéticienne diplômée d'état agréée INAMI.

Angélique Deffrennes
Coach sportif diplômée de la Fitness académie de Belgique.

Willy Hostens
Kinésithérapeute diplômé d'état agréé INAMI, ostéopathie, acupuncture, podologie.

Monique Delbar
Kinésithérapeute et sophrologue fondatrice de l'Institut international de Sophrologie ISCASOF

Elise Leroy
Esthéticienne diplômée d'état (France) spécialisée dans l'amincissement.

RÉUNION D'INFORMATION : JEUDI 26 SEPTEMBRE 2013 À 18H00

Lieu : Le «Flipper», à côté de la piscine «Les Dauphins»

Rue du Père Damien - 7700 Mouscron

Renseignements : 00 32 56 84 68 84

wellness-azurea.com • contact@wellness-azurea.com