

Programme Pilates Antidouleurs

Descriptif

“Aujourd’hui, j’ai mal partout”.

C’est la phrase au réveil et au quotidien de beaucoup trop de femmes qui subissent leurs corps. Mal au dos, mal au cou, Fibromyalgie, Lupus, la douleur chronique touche une femme sur trois. On se sent fatigué, comme si on avait 20 ans de plus, moins en forme, moins belle, emprisonnée dans un corps qui ne veut plus bouger et qui n’arrive plus à la faire avec plaisir.

Ce programme est accessible à toutes les femmes, en particulier, à celles qui veulent réellement reprendre le contrôle de leur corps et de leur vie.

Changer les choses c’est possible et cela ne dépend que de vous.



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

Je suis Silvia Del Monaco, coach et formatrice experte en Pilates et en Sport Santé depuis plus de 25 ans.

Je comprends tout à fait ce mal être car à l’âge de 35 ans j’ai eu un crash physique, une grosse hernie discale qui m’a paralysé une jambe, une Fibromyalgie, et plus d’un et demie dans l’immobilité, en rentrant dans le tunnel de la douleur chronique.

Depuis 13 ans, j’élargie mes compétences, je me forme, je pratique, j’explore des nouvelles disciplines, techniques, traitements et thérapies; et vous savez quoi, j’ai appris 3 choses importantes:

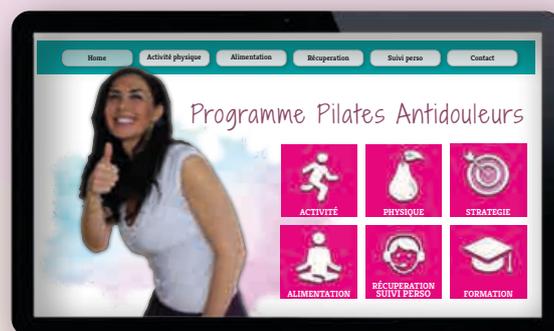


- La solution miracle, les exercices miracles, les régimes miracles, le médicament, les traitements miracles n'existent pas.
- On ne peut pas faire un copier/coller des solutions des autres.
- Sans une méthode, c'est-à-dire une stratégie et un plan d'action, on ne peut rien changer.

Aujourd'hui, je voudrais vous partager la méthode qui a changé ma vie et celle de beaucoup d'autres femmes.

Le programme Pilates Antidouleurs

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



- 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

4 PROGRAMMES (3 parcours évolutifs de 12 semaines)

On passe à l'action !



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

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 (24 cours) et très motivantes, dans les conditions du Live, avec moi uniquement sur le parcours Pilates doux (12 cours) et en compagnie de Fred pour le parcours Pilates dynamique (12 cours). Dans ce dernier parcours, on vous propose 2 niveaux de difficulté en même temps, les options plus simples avec moi et les plus toniques avec Fred afin de 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**

Je vous guide de A à Z. Vous ne serez pas perdu car je vous explique comment suivre la méthode pas à pas, grâce au coaching WhatsApp.



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

Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre



+33 677010866

info@pilates-antidouleurs.com