

Le Coaching Energétique

Selon son objectif personnel, plusieurs "**PACKS**" vous sont proposés:

- Pour chacun des packs:

En fonction de votre typologie chinoise (YIN, super YIN, YANG, Super YANG, neutre) il sera déterminé les aliments à privilégier et leur mode de cuisson, conformément à la diététique énergétique chinoise.

Tous les deux mois une séance sera mise en place pour évaluer les besoins réels et ajuster le pack.

- Pack amincissant:

Dans le cadre de la diététique énergétique chinoise, des conseils propres à l'amincissement seront donnés.

Des exercices physiques et un plan d'entraînement seront proposés.

Des soins en TUINA amincissant seront mis en place si le patient le souhaite.

- Remise en forme, programme sportif:

En fonction de la fréquence de l'entraînement sportif, la diététique énergétique chinoise sera adaptée pour éviter toute carence.

Des conseils, en complément alimentaire adaptés à la pratique sportive, pour une meilleure récupération musculaire et physique.

Des conseils sur le plan sportif afin de favoriser la récupération et une bonne progression.

- Bien être:

La diététique énergétique chinoise sera adaptée en fonction des besoins personnels. Initiation au DO In (digito puncture familiale) en fonction de ses propres besoins.

Les conseils en Diététique Énergétique Chinoise sont donnés par des Praticiens en Médecine Énergétique Chinoise, certifiés par le réseau Body Harmony Concept, suite à une formation professionnelle.

Les conseils sportifs sont donnés par un Enseignant des Méthodes de body building, fitness et cardio training diplômé par la Fédération Internationale de Body Building, fitness et cardio training basée au Canada. Cette fédération est reconnue par 134 pays et par autant de comités olympiques.