

TRUCS DE NANA

forme

f FEELING FORME, UN SITE MALIN POUR GARDER LIGNE ET VITALITÉ !

adoptez la méthode *Feel*, des cours de remise en la bien être en ligne à faire chez soi en toute liberté (des cours audio et vidéo de gym, d'auto-massage, de respirer).

• la minceur, la performance, l'anti-stress et par bien.
toute est accessible à tous et chacun à son objectif.

vous propose suivant votre objectif, des *Feels Packs*

Des cours rapides simples et efficace

Voilà les vidéos

S'intègrent facilement dans votre emploi du temps et votre espace

<p>Feel Start</p> <p>Pour aborder une remise en forme en douceur et progresser : 2 semaines</p>	<p>Feel Mince</p> <p>La minceur : 1 à 3kg : 5 semaines 3 à 5kg : 9 semaines 5 à 7kg : 11 semaines</p>	<p>Feel Zone</p> <p>Les cibles : - Jambes, - Ventre, - Bras, - Fessiers et zones rebelles, - Relax, - Postural : 4 semaines</p>	<p>Feel Boost</p> <p>La performance : Pour ceux et celles qui ont une bonne capacité physique : 6 semaines</p>	<p>Feel Zen</p> <p>L'anti-stress : Pour retrouver la sérénité, se sentir bien et rester zen : 4 semaines</p>
--	--	--	---	---

Je décide, je clique, action, réaction pour retrouver la Vitalité. **Un site pour ma ligne, mais pas seulement, pour mon bien-être, ma remise en forme** : Feeling-forme.com, une approche géniale, une GYM qui vient à vous !

Pas envie d'aller dans une salle, complexée par vos bourrelets, pas le temps, obligée de rester à la maison, bébé dort, Arthur est malade, obligée de prendre la voiture, le métro, bref, trop de contraintes, prétexte pour ne faire pas d'exercice, raté ! Deux nanas l'ont compris, deux sœurs - Dominique la tête, la gestionnaire et Valérie les jambes, la prof de fitness - et vous **concoctent un programme sur mesure personnalisé**, très simple, selon vos attentes.

forme

n OS DERNIERS ARTICLES



Vous devez juste avoir **un ordinateur** chez vous ou au bureau même, **un petit espace de 2 m²** n'importe où (quelle volupté de fermer votre porte 7 minutes le temps d'un auto-massage plus dur si vous avez un bureau openspace, je vous le concède), pas de matériel, une tenue confortable et le tour est joué !

A partir de 4 euros la semaine, elles vous proposent des **Packs composés de fiche conseil en alimentation et entraînement**. Des exercices physiques (body sculpt, cardio) et énergétiques (de la gym douce, des auto-massages chinois, des cours de relaxation) vous sont proposés au moyen **de cours vidéos suivant un objectif forme précis**.

Vous devrez choisir une couleur, qui déterminera le niveau que vous avez sélectionné. Attention plus vous montez dans les rouges, plus c'est endurant !

Lorsque votre « Espace feeling » est crée, vos cours sont programmés, vous recevez même une alerte mail pour vos RV, et même un coach peut vous accompagner au téléphone si vous le souhaitez. Tout est bien pensé !

« *Souriez, vous êtes filmées* », je plaisante ! C'est le privilège de **votre coach, Valérie** qui est devant vous, à côté de vous, derrière vous à votre appréciation ... et ce, ➔ **en quelques clics** !

Par Marie Terry

Novembre 2008