

## Véritable cure de bien-être à domicile.

Mon équiLibre, vous aide à retrouver une stabilité de votre structure corporelle, afin de remédier, à long terme, à des tensions physiologiques (telles que lombalgie, cervicalgie, scoliose, névralgie, fibromyalgie, ...) vous empêchant de vivre pleinement au quotidien.

Vous serez suivi par une spécialiste en anatomie et physiologie du corps humain, diplômée en Education Physique et spécialisée en Psychomotricité, diplômée en Chiromassage en Espagne et monitrice internationale en 'Contrology' (Pilates)

Ne passez plus à côté de votre vie. Prenez soin de vous dès maintenant.

« Seul le mental peut faire changer le corps. »  
J.Pilates

Mon équiLibre  
Nouvelle-Calédonie

[Nom du destinataire]  
[Adresse]  
[Code postal | Ville]



# Mon équiLibre

Retrouvez l'équilibre de votre corps avec le mélange entre les bienfaits du chiromassage et de la méthode Pilate.



« Grâce à ma cure à domicile, mes douleurs chroniques de dos ne sont plus qu'un vague souvenir. Je suis enfin libérée! »  
- **Une cliente satisfaite de Mon équiLibre.**

## Contrology+Chiromassage

La **contrology**, ou **méthode Pilates**, vous permettra de vous muscler en profondeur et de réaligner votre colonne vertébrale, en pratiquant régulièrement des exercices adaptés à votre corps et à ses limites.

Vous verrez que, très rapidement, vous serez capables d'effectuer des exercices qui vous paraissaient insurmontables lors de la première séance. Le corps humain a une faculté à s'adapter à l'effort qu'on lui impose et sa transformation se concrétise en quelques semaines ou quelques mois.

« **10 séances pour sentir la différence. 20 séances pour voir la différence. 30 séances pour un corps tout neuf.** » J. Pilates

L'un des principes fondamentaux de la méthode Pilates est le contrôle du mouvement et de la respiration. Il permet à tous les pratiquants de se concentrer et de se centraliser sur soi-même, évitant ainsi des lésions corporelles.

Le **chiromassage** est un **massage structurel** agissant sur les muscles profonds et superficiels, sur le système lymphatique et circulatoire et sur le système nerveux.

Sa fonction est d'activer votre système immunitaire par un drainage lymphatique, d'inhiber des douleurs chroniques liées à l'alignement de votre colonne vertébrale (sciatique, lombalgie, cervicalgie,..), de décontracter des muscles sollicités lors d'une activité physique intense et, tout simplement, de passer un moment de détente.

## Mon équiLibre à domicile

Contrairement à beaucoup de centres sportifs ou de bien-être qui ne vous offre que du sport ou que du bien être, Mon équiLibre vous propose une **vraie cure restructurante à long terme.**

Votre équilibre corps-mental est notre priorité. C'est pourquoi nous allions l'effort physique des Pilates au bien-être du Chiromassage, en fonction de votre objectif et de vos disponibilités.

### Cure structurante personnalisée

Finis les maux de dos, de tête et les courbatures musculaires. Dites adieu à la cellulite et aux toxines stockées dans votre corps, grâce à l'alliage des bienfaits de la méthode Pilates et du chiromassage.

Nous vous offrons, à domicile, un service unique, sur-mesure et de qualité. Votre corps et votre bien-être sont LA priorité.

Vous serez toujours encadré(e) par une spécialiste du corps humain, diplômée en Education Physique, spécialisée en Pilates et chiromasseuse.

**Chiromassage privé** à domicile, au club de sport, en compétition ou en randonnée. Bénéficiez d'un massage sportif, décontractant, relaxant, drainant ou tonifiant, au lieu et à l'heure qu'il vous convient.

**La méthode Pilates** entre dans votre vie et transforme votre corps et l'image que vous en avez, en quelques semaines seulement.

## Contact et infos

*Mon équiLibre*

Nouvelle-Calédonie



« *Mon équilibre* »

[www.monequilibre.wikeo.net](http://www.monequilibre.wikeo.net)