



Christèle COUITTI

Naturopathie – Coaching de Vie – Massage-Bien-Être

## Minute Papillon No 12 - Septembre 2017

Bonjour à tous,

Et voilà, c'est la rentrée...

Après un été bien chaud et plein de soleil, nous voilà à reprendre nos habitudes, voir une certaine routine.

Et si pour cette rentrée vous preniez justement la décision de changer un peu vos habitudes?

Et si vous décidiez de prendre du temps pour vous, soin de vous...?

De bien belles perspectives de bien-être, voir de mieux-être s'offriraient à vous...

Il n'y a que du bien à se faire du bien!

Justement... dans ce nouveau No, un article vous présentant tous **les bienfaits de l'activité physique**, histoire peut-être de motiver une bonne résolution pour cette rentrée, je vous donne toutes les bonnes raisons pour vous y mettre...

Une nouveauté pour cette rentrée, un nouveau massage-bien-être fruit de mon expérience: **le Massage Papillon**,

que j'ai le plaisir de vous proposer en offre découverte.

Alors, laissez-vous tenter par l'expérience!

**Au plaisir de vous revoir et de vous recevoir.**

**Portez-vous bien!**

Christèle

**Petit rappel:**

**Le cabinet sera fermé du 11 au 16 Septembre inclus.**

**Pour vos prises de Rendez-vous, merci de m'adresser un E-mail à l'adresse:**

**[contact@christele-couitti.com](mailto:contact@christele-couitti.com)**

**Je vous recontacterai au plus vite.**

**Merci de votre compréhension.**



## **Le saviez-vous ?**



### **Les bienfaits de l'activité physique**

**Plaisir, bien-être, longévité, condition physique, renforcement du système immunitaire... voici quelques uns des nombreux bénéfices que peut vous apporter une pratique sportive régulière.**

Il n'est pas nécessaire d'entrer dans une pratique sportive soutenue pour obtenir de bons résultats. Une activité qui vous convient pratiquée régulièrement a rapidement des effets positifs sur votre santé et votre bien-être  
Le sport est un moyen simple de rester en bonne santé morale et physique. Les efforts à fournir paraissent bien minces, au vu des bienfaits qu'il procure...  
Avant toute chose, n'oubliez pas que la pratique d'une activité physique doit être synonyme de plaisir.  
Une approche ludique peut être stimulante et nourrir votre enthousiasme, pour que sport et bien-être riment avec plaisir, et non avec contrainte... c'est bien là l'essentiel!

#### **C'est bon pour mon moral**

Lorsqu'on pratique une activité physique, on peut y éprouver du plaisir. Au bout de 15 à 30 minutes d'effort soutenu, l'organisme libère des hormones, comme les endorphines et la dopamine. Grâce à elles, le corps s'abandonne, les muscles se relâchent et une sensation de plénitude nous envahit.  
Les hormones libérées comme la sérotonine agissent directement sur l'anxiété, le

stress et l'humeur.

A la suite d'un effort physique, vous vous rendez ainsi compte que vos idées sont plus claires, que vous disposez d'une meilleure analyse des problèmes, que votre agressivité est atténuée, que votre sommeil sera de meilleure qualité. Des études ont montré que l'exercice physique pouvait être plus efficace que les médicaments pour soigner la dépression. Le dosage a son importance : 20 minutes à intensité moyenne, trois fois par semaine, suffisent pour induire un effet sur la partie du cerveau qui contrôle l'humeur.

### C'est bon pour ma ligne

Ce sont les activités de type aérobique (avec élévation du rythme cardiaque) qui sont les plus efficaces pour favoriser une perte pondérale ou maintenir votre silhouette : course à pied, vélo, natation, marche nordique,...

Elles permettent de perdre du poids sans réduire drastiquement l'apport de calories, pour autant que la pratique soit régulière, à savoir environ trois fois par semaine. L'organisme s'habitue à la nouvelle hygiène de vie et brûle davantage de calories.

### C'est bon pour ma vitalité

Le mouvement améliore la circulation sanguine et de la lymphe qui elle a particulièrement besoin des contractions musculaires pour circuler plus aisément, favorise l'élimination des toxines et autres déchets.

Votre force vitale s'en trouve renforcée et votre système immunitaire fortifié.

L'exercice physique prévient de nombreuses maladies liées à l'hygiène de vie, contrecarre notamment les effets de la sédentarité.

### Bon pour ma condition physique

L'activité physique permet d'avoir une bonne condition physique (souplesse, renforcement des muscles,...). Elle améliore donc l'endurance (capacité à résister à la fatigue), la force, la coordination (l'adresse, la précision) et la forme en générale.

Les recherches démontrent que l'activité physique pratiquée régulièrement réduit notamment les risques de troubles cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, d'ostéoporose, de cancer du côlon, etc...

Une activité physique régulière, permet aussi de réduire considérablement des problèmes qui, sans être graves, peuvent nuire à une bonne qualité de vie : tendinite, lombalgie, douleurs articulaires, manque de souffle ou de force,...

**Aller hop, hop, hop... à vous de vous lancer !**

**Et que tous les bienfaits d'une activité sportive vous soient profitables... pour votre plus grand plaisir !**





## Évènement/Nouveautés

Pour cette rentrée, il y a du nouveau dans ma palette de Massage-Bien-Être!

Fruit de mon imagination, j'ai le plaisir de vous proposer

### le Massage Papillon

Une combinaison équilibrée et harmonieuse de diverses techniques: effleurage, lissage, pétrissage, étirements, percussions, accupressions.

Pratique profondément relaxante, à la fois douce, tonique et stimulante sur l'ensemble du corps.

Le travail sur les zones musculaires favorise grandement non seulement la détente du corps mais aussi du mental, un lâcher prise...

**1h30 de relaxation et de bien-être**  
**Laissez-vous tenter par l'expérience!**

Offre spéciale ci-dessous



**Pour la rentrée, une nouveauté!**

---



**Pour la rentrée, une nouveauté ...  
Venez découvrir le  
PAPILLON !**

**Un nouveau Massage-bien-être, fruit de mon expérience  
Une combinaison harmonieuse de diverses techniques.  
1h30 de détente et de relaxation  
Bien-être garanti !**

**OFFRE DECOUVERTE**

**95 € la séance d'1h30  
au lieu de 115 €**

**Séance sur RDV**

**\*Offre valable du 1er Septembre au 30 Novembre 2017**

Pour connaître la palette de Massages-bien-être proposés et pour de plus amples informations sur l'ensemble de mes prestations, je vous invite à visiter mon site :

[www.christele-couitti.com](http://www.christele-couitti.com)

+33 (0)6 75 11 88 70

[contact@christele-couitti.com](mailto:contact@christele-couitti.com)

TECHNOPARC - 165, Rue Clément Ader - 01630 St Genis Pouilly