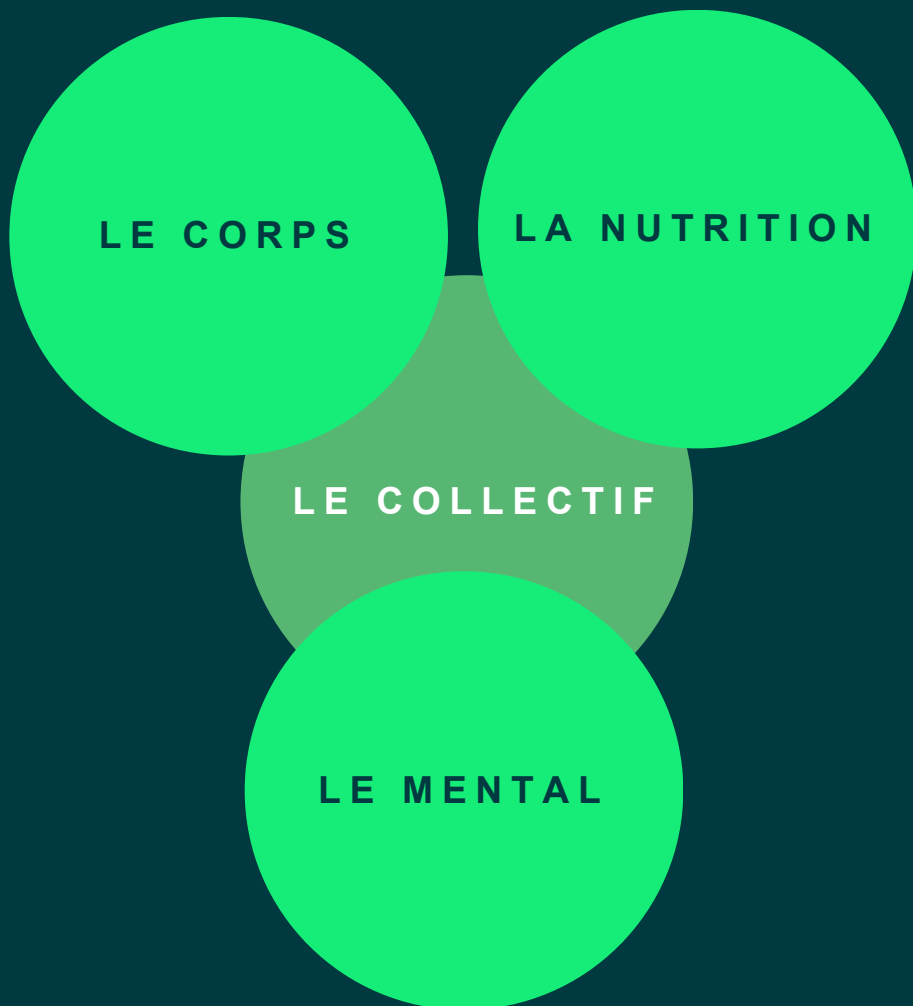


LA PHILOSOPHIE VIGORA

Notre approche repose sur 3 piliers fondamentaux...
et 1 pilier central qui fait toute la différence...



Notre approche repose sur 3 piliers fondamentaux...
et 1 pilier central qui fait toute la différence..
Voici un aperçu détaillé de chacun de ces piliers :

1

LE CORPS

L'activité physique chez Vigora, ce n'est pas "se faire mal".

C'est réapprendre à habiter son corps.

Cela se fait via de l'activité régulière respectueuse de son corps, de ses habitudes ou de ses envies.

C'est une stratégie tournée vers la santé avec un objectif majeur: vieillir en bonne santé

2

LA NUTRITION

La nutrition, ce n'est pas un régime.

C'est une réconciliation.

L'objectif est adopter une alimentation harmonieuse vis à vis de son corps tournée vers le long terme.

Ainsi on évite les dépendances ou les frustrations qui dérèglent notre organisme et affectent notre mental

3

LE MENTAL

Parce que si la tête ne suit pas, le corps revient toujours en arrière.

Notre philosophie repose sur le fait d'être aligné avec nos valeurs.

Nous respectons vos croyances antérieures et les alignons avec votre confiance et votre estime de soi. Cela permet de respecter notre vision long terme et ainsi assurer de la constance dans vos habitudes

4

LE COLLECTIF ET LE LOCAL

Mais ce qui fait que ça marche vraiment, ce n'est pas seulement ces 3 piliers.

Pour révéler ton vrai TOI tu dois te plonger dans un nouvel environnement :

Celui qui te permet de t'entraîner avec des vraies personnes et ainsi ne pas se sentir seul.

Celui qui te permet de rencontrer des personnes qui vivent les mêmes choses que toi

Celui qui te permet de vivre des expériences uniques.

Ainsi cet environnement devient sécurisant et te pousse à te révéler et ainsi te rendre encore plus unique.

