

LE PROTOCOLE VIGORA

Le projet VIGORA est né d'une idée simple :
assurer un suivi et un accompagnement de qualité afin d'offrir
un maximum de résultats à nos élèves.

Pour cela, nous occupons un studio privatisé et entièrement
équipé afin d'optimiser les séances en présentiel. Nous sommes
une équipe de coachs diplômés et spécialisés dans nos
domaines respectifs (travail fonctionnel, boxe, course à pied,
activité physique adaptée).

Le protocole de VIGORA repose sur 5 piliers :
état d'esprit, stress, sommeil, alimentation et mouvement.



La philosophie de VIGORA repose sur cinq piliers fondamentaux et vise à améliorer le bien-être global et la performance de ses clients.

Voici un aperçu détaillé de chacun de ces piliers :

1

MOUVEMENT

- **Activité physique régulière** : Intégrer l'exercice dans la routine quotidienne pour améliorer la condition physique générale.
- **Variété d'exercices** : Inclure différents types d'exercices comme le cardio, la musculation, et les étirements pour un développement harmonieux du corps.
- **Ergonomie et posture** : Prendre conscience de la posture et des mouvements quotidiens pour prévenir les blessures et améliorer le bien-être physique.

2

ALIMENTATION

- **Nutrition équilibrée** : Adopter une alimentation riche en nutriments essentiels pour soutenir la santé et la performance.
- **Hydratation** : Maintenir une bonne hydratation tout au long de la journée.
- **Habitudes alimentaires saines** : Encourager des pratiques alimentaires telles que manger lentement, éviter les aliments transformés et écouter les signaux de faim et de satiété.

3

SOMMEIL

- **Qualité et quantité de sommeil** : S'assurer d'une durée suffisante de sommeil de qualité pour permettre au corps et à l'esprit de récupérer.
- **Routines de coucher** : Établir des routines régulières pour signaler au corps qu'il est temps de se préparer au sommeil.
- **Environnement de sommeil** : Créer un environnement propice au sommeil, comme une chambre sombre, silencieuse et fraîche.

4

STRESS

- **Techniques de relaxation** : Utiliser des méthodes telles que la méditation, la respiration profonde et le yoga pour réduire le stress.
- **Gestion du temps** : Développer des compétences en gestion du temps pour éviter la surcharge et l'épuisement.
- **Équilibre travail-vie personnelle** : Trouver un équilibre entre les responsabilités professionnelles et personnelles pour maintenir une bonne santé mentale.

5

ÉTAT D'ESPRIT

- **Positivité et résilience** : Encourager une attitude mentale positive, capable de surmonter les obstacles et de persévérer face aux défis.
- **Motivation et objectifs** : Fixer des objectifs clairs et réalistes, et cultiver la motivation nécessaire pour les atteindre.
- **Gestion des émotions** : Apprendre à reconnaître, accepter et gérer ses émotions de manière constructive.

Ces cinq piliers sont interconnectés et se soutiennent mutuellement, formant une approche holistique pour améliorer la santé physique et mentale.

En mettant l'accent sur chacun de ces aspects, VIGORA aide ses clients à atteindre un équilibre optimal dans leur vie quotidienne.

