

## Guide philosophie Gymnasia



Gymnasia fait, depuis plus de 20 ans, la promotion du **mieux être** auprès d'une clientèle en quête d'une solution sur mesure et d'un encadrement professionnel et convivial.

Le mieux être se définit comme un état d'homéostasie; ou en d'autres mots, une **absence de stress** (douleur ou malaise). Afin de proposer un plan de remise en forme adapté aux besoins de la personne, trois sources de stress sont identifiées et évaluées, soit: physique, psychologique (émotif) ainsi que nutritionnel :

- ✓ **Stress physique** - causé par soit un déséquilibre musculaire ou postural, des douleurs chroniques ou une maladie.
- ✓ **Stress psychologique** - stress chronique relié au boulot, la famille, ou des attentes irréalistes.
- ✓ **Stress alimentaire** - ne pas manger selon son type de constitution, consommer trop d'aliments transformés ou de sucre raffiné.

Un excès de stress ou plus précisément, une gestion déficiente du stress contribue au dérèglement du métabolisme. A long terme, le corps devient plus vulnérable aux maladies.

Lors de votre première rencontre avec un membre de notre équipe, plusieurs questionnaires vous seront remis afin de mieux identifier vos objectifs ainsi que vos besoins.

Cette rencontre initiale nous permet de proposer un plan d'action personnalisé incluant :

- ✓ **Quel type d'activité choisir** - musculation, Pilates, ou Entraînement avec électrostimulation (X-Body).
- ✓ **Comment manger** selon votre type de constitution et selon votre objectif de perte ou prise de poids.
- ✓ **Des recommandations** afin de réduire les différents stress communs.

Le conditionnement physique, plus précisément l'entraînement avec résistance, est une composante essentielle d'une saine hygiène de vie ainsi qu'une qualité de vie à long terme. Cela explique mal pourquoi le taux d'abandon dans les salles de conditionnement physique demeure élevé. Au Studio Gymnasia, nous avons compris qu'au delà de la volonté, l'encadrement fait la différence et c'est exactement ce que nous vous proposons.

**Stephan Chatigny.**