

Dance Body Sculpt

Programme 21 jours



DANCE BODY SCULPT
WWW.DANCEBODYSCULPT.COM

SOMMAIRE

- 02 QUI SUIS-JE ?
- 03 INTRODUCTION
- 04 MENSURATIONS
- 05 LE PROGRAMME DBS
- 06 PLANNING
- 09 BONUS





Faisons connaissance...

QUI SUIS-JE?

Hélène Gallois, créatrice de la méthode Dance Body Sculpt
Professeure Diplômée d'état Danse Jazz

Passionnée de Danse depuis mon plus jeune âge, j'ai naturellement emprunté cette voie pour poursuivre mes études.

Après l'obtention de mon Diplôme d'État de danse Jazz, j'ai commencé à danser pour différents spectacles sur Paris.

Enseignante dans plusieurs écoles de danse depuis 2011, j'ai décidé de me spécialiser davantage dans le domaine du bien-être et de la remise en forme.

J'ai à cœur de transmettre aux autres mon savoir afin qu'ils apprennent à prendre soin d'eux!

Hélène

**CRÉATRICE DE LA MÉTHODE
DANCE BODY SCULPT**

INTRODUCTION

Bienvenue dans le programme 21 jours de Dance Body Sculpt. Ce programme qui va vous permettre de reprendre votre corps en main et de vous sentir au top !

3 semaines avec la méthode Dance Body Sculpt pour commencer à dessiner votre silhouette et renforcer votre corps.

Le but de cette méthode est d'obtenir des résultats ciblés et visibles.

Les vidéos pré-enregistrées vous permettrons de pratiquer où que vous soyez !



Installez-vous confortablement, lisez cet ebook et préparez votre tapis pour la première séance du programme.

Let's go girls !!!

Mensurations



Oubliez votre balance et favorisez la prise de vos mensurations ou bien des photos. Cela sera bien plus parlant !

Voici un tableau pour renseigner vos mensurations avant et après le programme 21 jours.

N'oubliez pas qu'un corps à besoin de temps et de régularité pour se transformer, alors n'hésitez pas à refaire le programme et à noter vos mensurations sur plusieurs mois..



Tour de bras

avant

après

Tour de taille

avant

après

Tour de fesses

avant

après

Tour de cuisses

avant

après

Le programme 21 jours

Prête pour les 21 jours de Dance Body Sculpt avec moi ?

Durant ces 3 semaines, je vous proposerai des séances de yoga, de Dance Body Sculpt, des étirements, des abdos, des fessiers, etc...

Un programme au top pour vous reprendre en main !

Ce dernier a été étudié pour retrouver de la mobilité et un corps en pleine forme.

Que vous soyez débutante ou pratiquante avertie, ce programme est fait pour vous !

Chaque séance s'adapte à votre niveau, grâce à des alternatives proposées.

Donner le meilleur de vous pour renouer avec le sport et obtenir les résultats souhaitées et par-dessus tout, se sentir bien dans son corps.

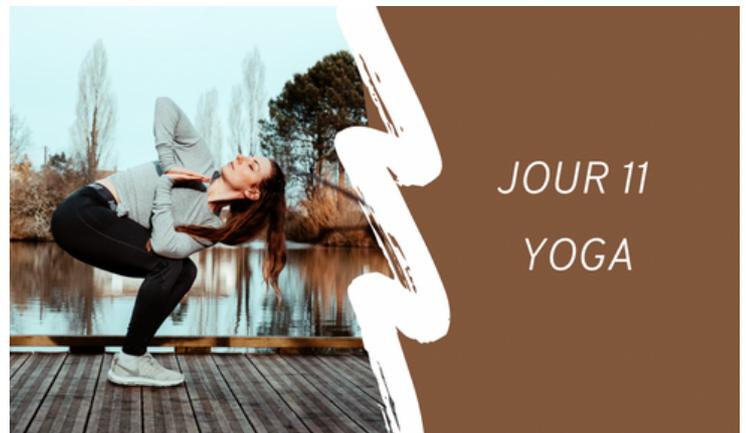
Je vous présente le planning de ces 3 semaines.

C'est parti !!!

SEMAINE 1



SEMAINE 2



SEMAINE 3



Bonus

En bonus dans cet ebook, je vous offre un calendrier pour programmer et organiser vos 21 séances dans votre emploi du temps.

Vous pourrez noter vos séances préférées pour les refaire plus tard et noter vos objectifs.

Je vous offre aussi un tracker d'humeur pour noter votre état d'esprit à chaque séance du programme.

N'hésitez pas à les imprimer pour les garder toujours avec vous !



Aperçu des 21 jours



LUNDI MARDI MERC. JEUDI VEND. SAM. DIM.

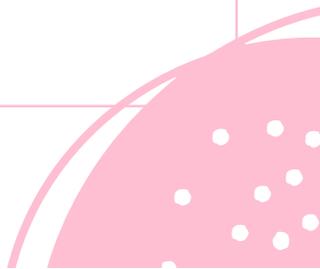
Mes séances préférées

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mes objectifs des 21 jours



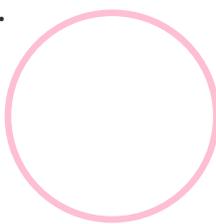
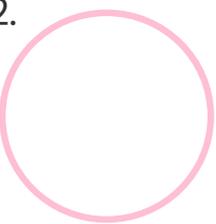
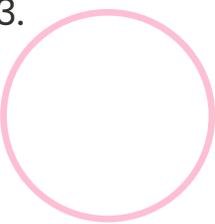
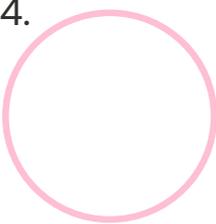
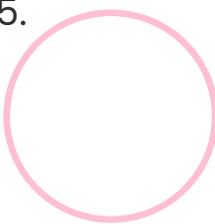
NOTES

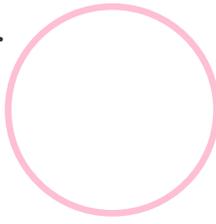
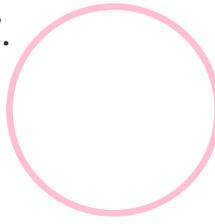
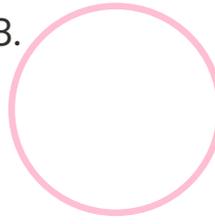
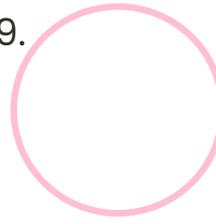
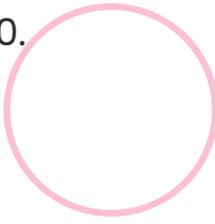


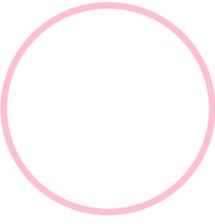
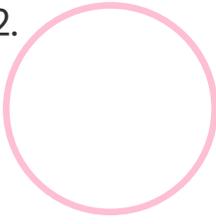
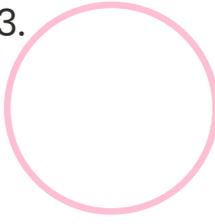
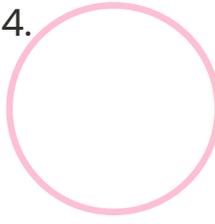
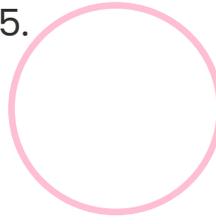
Tracker d'humeurs

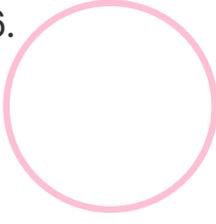
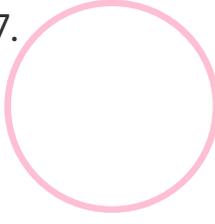
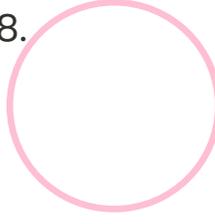
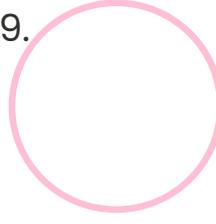
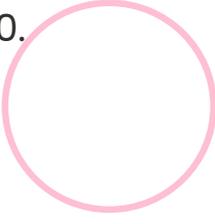


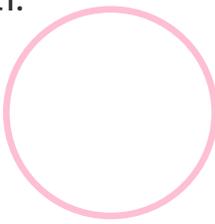
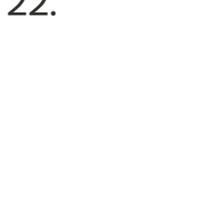
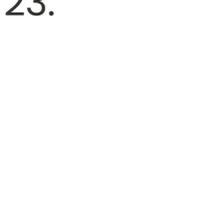
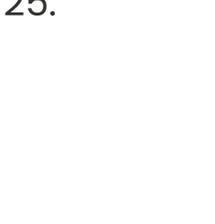
 BIEN	 FATIGUÉE	 ENERVÉE	 RELAXÉE
 ÉPANUIE	 ÉPUISÉE	 STRESSÉE	 HYPER BIEN

1.  2.  3.  4.  5. 

6.  7.  8.  9.  10. 

11.  12.  13.  14.  15. 

16.  17.  18.  19.  20. 

21.  22.  23.  24.  25. 



Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Voici quelques avis de clientes qui ont terminé le programme 21 jours avec la méthode Dance Body Sculpt.



ISABELLE



Je recommande vivement: une pratique de la danse qui permet de progresser en toute bienveillance et d'apprendre à connaître et mieux ressentir son corps.

ANOUCHKA



J'ai adoré le programme de 21 jours ! Le fait qu'il y ait une séance (presque) chaque jour m'a permis de me motiver à tenir sur la durée car j'avais ce petit rendez-vous à ne pas manquer. Les séances m'ont fait sortir de ma zone de confort, et moi qui ne suis pas du tout habituée à la danse, j'ai beaucoup aimé le travail des bras et des jambes. Je recommande vivement et pas que pour ceux qui se remettent au sport, c'est un très bon entraînement pour se muscler en profondeur et s'assouplir, et ça on en a toujours besoin !



FÉLICITATIONS !

Et maintenant...?

Bravo d'avoir lu cet ebook et de vous lancer dans ce programme de 21 jours.

J'ai mis tout mon cœur dans ce programme exclusif et j'espère qu'il vous plaira.

Si vous avez des questions, je reste à votre disposition via le site internet ou sur les réseaux sociaux.

À TRÈS VITE POUR VOS RETOUR ;))

Hélène

www.dancebodysculpt.com

