



# BALANCE — ÉQUILIBRE

*Mincir grâce à l'équilibre*

Un coaching bien-être sur 12 mois

*Pour les femmes qui veulent mincir durablement, sans régime, avec douceur et régularité.*

## Vous en avez assez des régimes qui ne durent pas ?

Vous avez essayé. Vous avez perdu du poids. Et puis, il est revenu. Parce que les régimes agissent sur ce que vous mangez, pas sur pourquoi vous mangez, ni sur comment vous vivez.

BALANCE est différent. C'est un accompagnement complet qui agit sur tous les aspects de votre vie : alimentation, mouvement, mental, nature, liens. Parce que mincir durablement, c'est d'abord retrouver l'équilibre.

## LE PROGRAMME BALANCE

BALANCE est un coaching bien-être sur 12 mois, en individuel et en petit groupe, conçu pour les femmes actives qui manquent de temps. Pas de régime strict, pas de salle de sport obligatoire. Juste des habitudes simples, progressives et durables.

### **Accompagnement individuel**

- 1 séance de coaching individuel / mois
- Conseils alimentaires personnalisés
- Suivi hebdomadaire
- Ajustements mois après mois

### **Accompagnement en groupe**

- Séance hebdomadaire en plein air
- Marche active + méditation
- Respiration + coaching collectif
- Groupe de femmes engagées

## LES 7 PILIERS BALANCE





---

La méthode BALANCE agit sur 7 dimensions de votre vie pour une transformation qui tient dans le temps :






 <b>Alimentation</b> <i>Manger vrai, sans se priver</i>	 <b>Activité</b> <i>Bouger chaque jour, même 10 min</i>
 <b>Bien-être</b> <i>Méditation et pleine conscience</i>	 <b>Nature</b> <i>Se ressourcer en plein air</i>
 <b>Esprit</b> <i>Mindset, gestion du stress</i>	 <b>Liens</b> <i>Avancer ensemble, se soutenir</i>
 <b>Micro-habitude quotidienne</b> <i>10 minutes par jour — peu de temps, mais tous les jours</i>	

## À QUOI RESSEMBLE VOTRE SEMAINE ?

### Une semaine **BALANCE**, c'est léger, concret et réaliste :

-  **Lundi → Vendredi** — 10 min de sport le matin + alimentation consciente + 5 min de respiration le soir
-  **Samedi (séance groupe)** — Marche dans la nature + méditation collective + coaching de groupe — le moment fort de la semaine
-  **Dimanche** — Repos, promenade libre, préparation sereine de la semaine suivante
-  **1 fois par mois** — Séance individuelle : bilan, ajustements, objectifs personnalisés

## CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS SI...

-  **Vous manquez de temps** : les séances quotidiennes durent 10 minutes
-  **Vous en avez assez des régimes** : ici, pas d'interdits, juste des habitudes intelligentes
-  **Vous avez besoin d'être accompagnée** : vous n'êtes jamais seule dans votre transformation
-  **Vous aimez la nature** : nos séances se passent en plein air, à Paris ou proche
-  **Vous voulez des résultats durables** : pas un effet yo-yo, une transformation ancrée dans votre vie

## CE QUE VIVENT NOS PARTICIPANTES

Quand ?	Ce qui change
Semaines 1–4	⚡ Plus d'énergie le matin, moins de fringales, routine installée
Mois 2–3	😊 Meilleure digestion, légèreté, premiers changements visibles
Mois 4–6	📉 Perte de poids progressive, meilleure forme, sommeil amélioré
Mois 7–12	🌟 Transformation durable, confiance retrouvée, nouvelles habitudes pour la vie

Les résultats varient selon chaque personne. En cas de problème de santé, consultez votre médecin avant de démarrer.

## ELLES TÉMOIGNENT

---



*Après 4 mois avec BALANCE, j'ai perdu 6 kg sans jamais me sentir frustrée. La séance du samedi dans la nature, c'est devenu mon moment préféré de la semaine.*

Sophie, 42 ans



*J'avais essayé tous les régimes. BALANCE m'a appris à manger autrement, sans me priver. Et surtout, je ne suis plus seule dans ma démarche.*

Marie, 58 ans

### Prête à retrouver votre équilibre ?

Rejoignez le programme BALANCE et commencez votre transformation dès cette semaine.



[balance-equilibre.com](https://balance-equilibre.com)

[Programme BALANCE](#) · [Abonnement](#) · [Contact](#)