



6 SEMAINES

DANCER
BEACH
BODY



SOMMAIRE

MESSAGE DE BIENVENUE	P.3
CE QUI T'ATTEND	P.4
LE PRINCIPE	P.5
QUOI D'AUTRE ?	P.6
EN PRATIQUE	P.7
NOTRE COMMUNAUTÉ	P.9
SUMMER BRUNCH	P.11
LUNDIS LUDIQUES	P.12
MA SEMAINE	P.13
GUIDE SPÉCIAL ÉTÉ	P.16
CONCOURS AVANT/APRÈS	P.19
LET'S GO	P.22

BIENVENUE

Salut les MFitGirls.

Voici mon premier guide spécial été.

Vous allez pouvoir suivre ce programme pendant 6 semaines de chez vous.

Gorgé d'astuces et de conseils, vous allez pouvoir utiliser ce guide tout au long de l'été.

C'est parti pour un nouveau programme de danse, de partage et de remise en forme.

Objectif: MTonCorps

Emmanuelle
xoxo



CE QUI T'ATTEND

TON PROGRAMME HEBDO

Un programme hebdomadaire qui va arriver, dans ta boîte mail, **chaque dimanche soir.**

DES CHALLENGES

Parce que c'est quand même plus sympa quand nous pouvons défier nos amis.

DES CADEAUX

Mais oui, des cadeaux ! En plus de te sentir mieux dans ton corps, les plus actives sur les réseaux sociaux et celles qui soutiennent la communauté au quotidien ou qui ont des histoires inspirantes, vont être récompensées. Car c'est ça l'esprit de la #mfitfamily #mtoncorps #mtonprochain



DE LA VÉRITABLE MOTIVATION

Entre #mfitgirls, on ne laisse pas l'autre transpirer toute seule,... ni goûter les dernières créations gourmandes toute seule, non plus, d'ailleurs.

STRUCTURE TON FUTUR

Écris-le sur une feuille de papier et inscris-y tes objectifs

LE PRINCIPE

5 Workouts par semaine
6 semaines
20-40 minutes par jour

16 semaines pour faire fondre ta graisse et sculpter ton corps afin de révéler un corps de danseuse.

L'été approche, et malgré ce confinement, nous voulons toutes nous sentir bien dans notre peau, aimer notre corps, et en profiter sans complexes. Tu vas enfin t'amuser et trouver le bonheur dans l'effort. Oui, c'est bien possible !

Durant ces 6 semaines, tu vas retrouver des mouvements classiques du fitness tels que les squats, les planches et les abdominaux, mais revisités. La fusion de la danse et du fitness va rendre les workouts plus ludiques et beaucoup moins contraignants.

Chaque semaine, les mouvements vont évoluer et le niveau de difficulté va augmenter, afin de garantir des résultats.

IMPRIME CE GUIDE AFIN DE L'AVOIR PRÈS DE TOI AU QUOTIDIEN

! IMPORTANT !

Pour suivre ce programme tu ne dois pas avoir de contre-indication médicale, quelle que soit la forme et le degré, ou avoir l'aval de ton médecin pour pratique sportive.

Si tu es enceinte, félicitations! Malheureusement ce programme n'est pas adapté aux femmes enceintes ou ayant accouché et n'ayant pas encore l'accord du médecin pour reprendre le sport (rééducation du périnée obligatoire). Tu ne dois avoir aucune douleur chronique ou musculaire.

QUOI D'AUTRE ?

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pas grand chose au final. Avant tout, de la motivation et ensuite :

- un tapis de yoga
- une gourde d'eau
- une chaise

Facultatif : Pour plus d'intensité, je recommande d'acheter des bandes **élastiques de résistance** ainsi que des **petites haltères** (entre 500g et 2kgs) à partir de la semaine 3. Tu peux également utiliser des petites bouteilles d'eau pour les poids les plus légers.



♥ CE PROGRAMME EST-IL POUR MOI ? ♥

Si tu es en bonne santé et que tu aimes danser, mais que tu souhaites également redessiner ta silhouette, pour te sentir mieux dans ton corps, ce programme est fait pour toi !

Le programme est adapté aux débutants comme aux avancés. Il est évolutif et s'adapte à tous les niveaux de forme. Il ne convient toutefois pas aux personnes en situation d'obésité, aux femmes enceintes ou en post-partum n'ayant pas encore effectué leur rééducation du périnée.

EN PRATIQUE

- ♥ **LUNDI : Dance Fitness Fusion Full Body**
Ce workout aide à tonifier, à ciseler et à sculpter tout ton corps.
Tu peux également le refaire pendant tes jours off afin d'obtenir des résultats plus rapidement.
- ♥ **MARDI : Dance Fitness Fusion Booty**
Ça va picoter ! Ce workout associe de petits mouvements contrôlés, des poses isométriques et de nombreuses répétitions afin de redonner à ton postérieur, une belle forme de pêche.
- ♥ **MERCREDI : Dance Fitness Fusion Cardio**
Chaque minute compte dans ce cours énergique et stimulant qui aide à brûler rapidement les calories tout en fortifiant et en tonifiant l'ensemble de ton corps.
- ♥ **JEUDI : Dance Fitness Abs**
Ce workout contient des mouvements qui vont sculpter tes abdominaux et qui vont te permettre de renforcer et retrouver ton centre, tout en t'aidant à mincir et à te tonifier.
- ♥ **VENDREDI : Jambes de danseuse**
Tu vas sentir tes jambes chauffer durant ce workout intense du bas du corps en ciblant tes fessiers, tes ischio-jambiers et tes cuisses.
- ♥ **WEEK-END : Repose-toi, étire-toi.**
Retrouve les séances bonus sur ma chaîne YouTube.

DES WORKOUTS QUOTIDIENS

Tu fais désormais officiellement parti des **#mfitgirls** et de la **#teamtomate** ! Whoop Whoop ! Chaque dimanche, tu vas recevoir ton programme dans ta boîte mail, donc assure-toi de bien mettre

l'adresse mtoncorpsbyemmanuelle@gmail.com dans tes favoris, afin que les newsletters ne se perdent pas dans tes spams.

Chaque jour, une nouvelle vidéo ou un nouveau challenge va être posté sur ma chaîne YouTube à 18h ou sur mes réseaux sociaux !

Abonne-toi donc à ma chaîne YouTube @emmanuelleberne, ainsi qu'à mes réseaux sociaux : Facebook / Instagram. Pour YouTube, afin de recevoir toutes les notifications, active la cloche qui se situe à côté du bouton 's'abonner', afin de ne louper aucune vidéo.

La clé du succès est de s'entourer de personnes qui partagent les mêmes objectifs et qui vont te soutenir tout au long de ce programme. Et la meilleure façon de rester motivée, c'est de partager tes entraînements, mais également tes moments de doutes et de faiblesses au quotidien. Plus tu vas poster, plus tu vas recevoir des encouragements et du soutien de nous toutes.

NOTRE COMMUNAUTÉ



Pour toutes celles qui souhaitent trouver un mentor, un guide, rendez-vous sur la page Facebook de notre groupe privé MTonCorps, où nous pouvons ouvertement partager nos sentiments, nos photos, sans qu'elles soient vues par le monde entier. C'est notre petit cocon à nous.

Que ce soit le partage d'un entraînement, d'un plat ou tout simplement d'un day off (peut-être qu'une autre personne en sera au même stade que toi à ce moment là), ... prends une photo et partage ton parcours avec nous tous. Plus nous nous serrons les coudes, plus nous partageons, plus nous allons pouvoir récolter les encouragements ainsi que les ondes positives de la #teamtomate.

MA PRÉSENCE

Je vais être connectée, chaque soir, sur mes réseaux, afin de récolter vos avis sur la séance, répondre à vos questions et tout simplement pour vous faire un petit coucou.

Je me suis rendue compte qu'après nos rendez-vous quotidiens du programme spécial confinement, vous avez été plusieurs à me dire que c'est bien plus motivant ensemble et C'EST VRAI. Lorsque je faisais quotidiennement mes 30 days challenges avec vous, je devais être là, chaque jour, pas le choix, et de ce fait, j'étais au top de ma forme.

Et c'est ce que je souhaite faire avec vous lors de ce programme. Une communauté que nous allons retrouver quotidiennement. Cela motive et cela prouve que nous sommes à fond.

Suite au questionnaire que je vous ai envoyé, j'ai vu que l'objectif numéro 1 est la perte de poids et ensuite le remodelage de votre corps.

Je vais donc inscrire mon objectif pour ce programme de 6 semaines et vous allez pouvoir suivre mon évolution en direct. Cela va me permettre d'être plus motivée, car je sais que j'ai des comptes à vous rendre haha. Et je vais vous demander de faire pareil ! Nous sommes un groupe de soutien pour nous entraider à atteindre nos objectifs. O jugement, que du soutien !

Et en plus de cela, tu as la possibilité de recevoir des cadeaux super sympas de mes partenaires.

SUMMER BRUNCH

NOUVEAUTÉ : DIMANCHE SUMMER BRUNCH

Je te donne rendez-vous à

11h, tous les dimanches

pour notre Summer Brunch. C'est le moment idéal pour échanger sur la semaine que nous venons de passer.

Au programme : des questions en direct avec les #mfitgirls, mais également avec des invités !



LES LUNDIS LUDIQUES

Chaque lundi, poste une photo (de quelque chose qui t'inspire, cela peut tout simplement être toi !) avec un objectif que tu as pour la semaine et ce que tu vas entreprendre afin de l'atteindre.

Je vais regarder vos objectifs, chaque semaine et les dimanches. Je Vais partager en Live sur Instagram, les photos et les objectifs, les plus inspirants. Je vais également, vous prendre en direct, afin de savoir si vous avez réussi à tenir votre objectif et vous allez nous expliquer comment vous avez fait.

Fais-en le rituel du lundi, cela va te permettre de commencer ta semaine avec détermination. Tes lundis vont être bien plus ludiques maintenant ;)



MA SEMAINE

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

.....

.....

À NE PAS OUBLIER

.....

.....

COURSES

.....

.....

NOTES

.....

.....

ET ON TAGUE

Le partage et le support des autres #mfitgirls vont être les points forts de ce programme. Voici un petit rappel des tagues à mettre sous tes posts afin que je puisse les trouver
@emmanuelleberne #mtoncorps #mfitgirls #dancerbeachbody #teamtomate

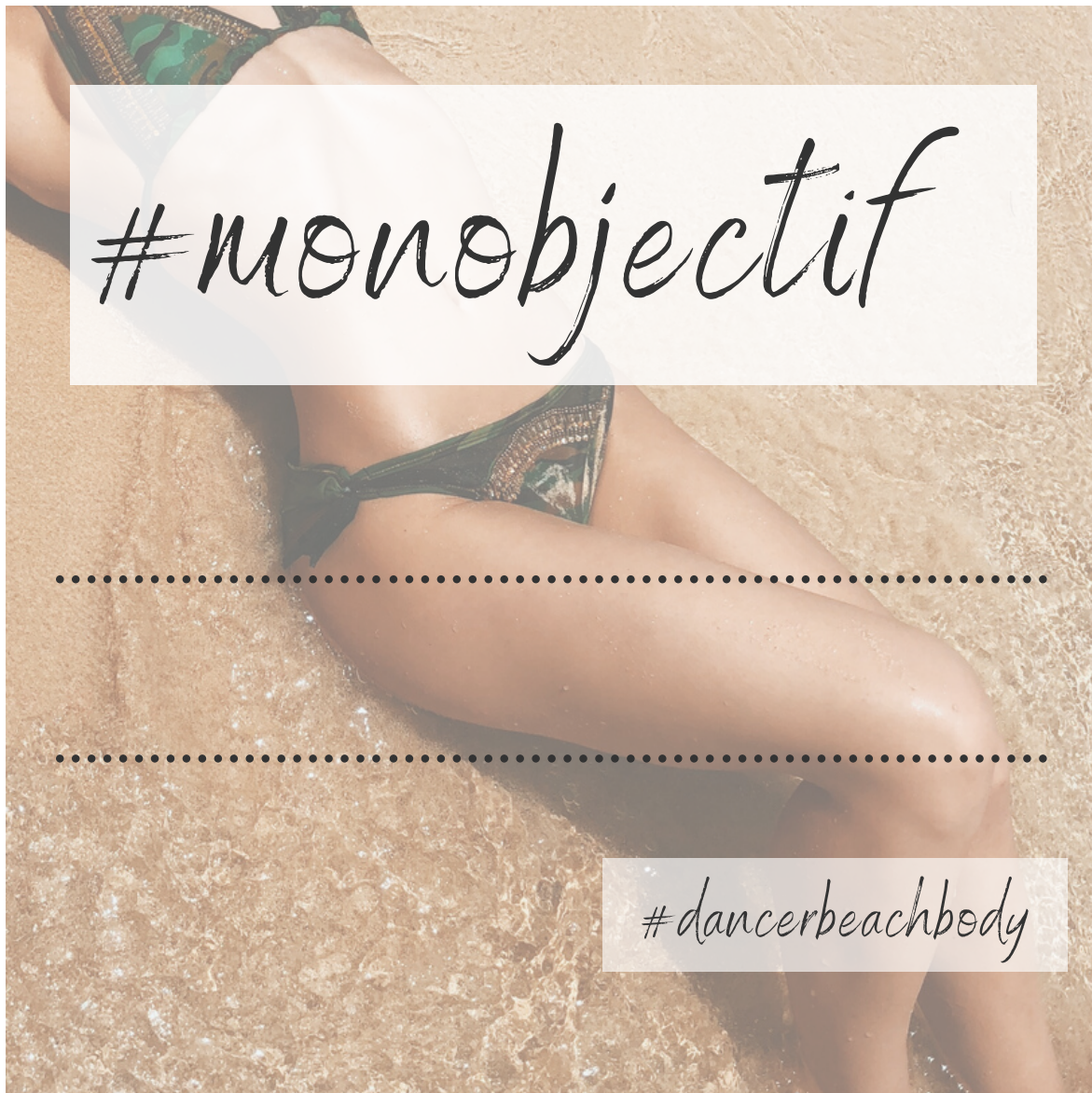
PRENDS TON SCREENSHOT ET POST

C'est officiellement parti pour le programme DANCER BEACH BODY. Prends un screenshot de la photo ci-dessous et publie la, sur ton compte Instagram, en taguant tes amis afin qu'ils t'aident dans tes objectifs.



MON OBJECTIF

Tu peux utiliser ce post pour tes lundis ludiques !
Pense à utiliser les tagues corrects afin que je te retrouve.



A vibrant tropical beach scene under a clear blue sky. In the foreground, the fronds of a palm tree hang down from the top right, and a large green plant is visible in the bottom left. The turquoise ocean meets a sandy beach, where a small wooden boat is anchored. In the distance, a sailboat is visible on the horizon. The overall atmosphere is bright and sunny.

*Un guide
Spécial Été*

DES CONSEILS NUTRITION

Ce programme est un programme évolutif. Il ne va pas y avoir de régime drastique, mais uniquement des conseils. À partir de la deuxième semaine, tu vas recevoir des idées recettes ainsi que des astuces que j'utilise au quotidien.

DE L'EAU

HYDRATE-TOI !

Je le répète souvent, l'hydratation est clé pour remodeler ton corps ! Et ce n'est pas uniquement pour perdre du poids. C'est la première étape, vers un style de vie plus sain. L'eau va te permettre de booster ton métabolisme et de diminuer tes envies de grignotage. Switch les boissons sucrées avec de l'eau infusée (au citron, à la menthe, aux agrumes,...). Cela va te permettre de consommer moins de gras saturés (ce sont nos amis qui viennent s'installer au niveau du bidou !).

C'est bon pour la santé tout court et tu vas te sentir plus énergique.

Certains de mes fruits préférés pour l'infusion de l'eau : fraises, fruits rouges, oranges, citrons jaunes et citrons verts.

N'hésite pas à boire des infusions et du thé vert pour varier les plaisirs.

CONCOURS AVANT/APRÈS

Le grand prix va être annoncé au cours de ce programme.

Si tu souhaites participer au concours avant/après et remporter le prix final, tu dois prendre tes photos durant les premiers jours du programme et les envoyer à
mtoncorpsbyemmanuelle@gmail.com .

Envoie un mail avec comme objet : Concours Avant / Après

Prends:

- 1 photo de face
- 1 photo de dos
- 1 photo de chaque profil

Essaie de choisir un fond neutre (un mur blanc par exemple)

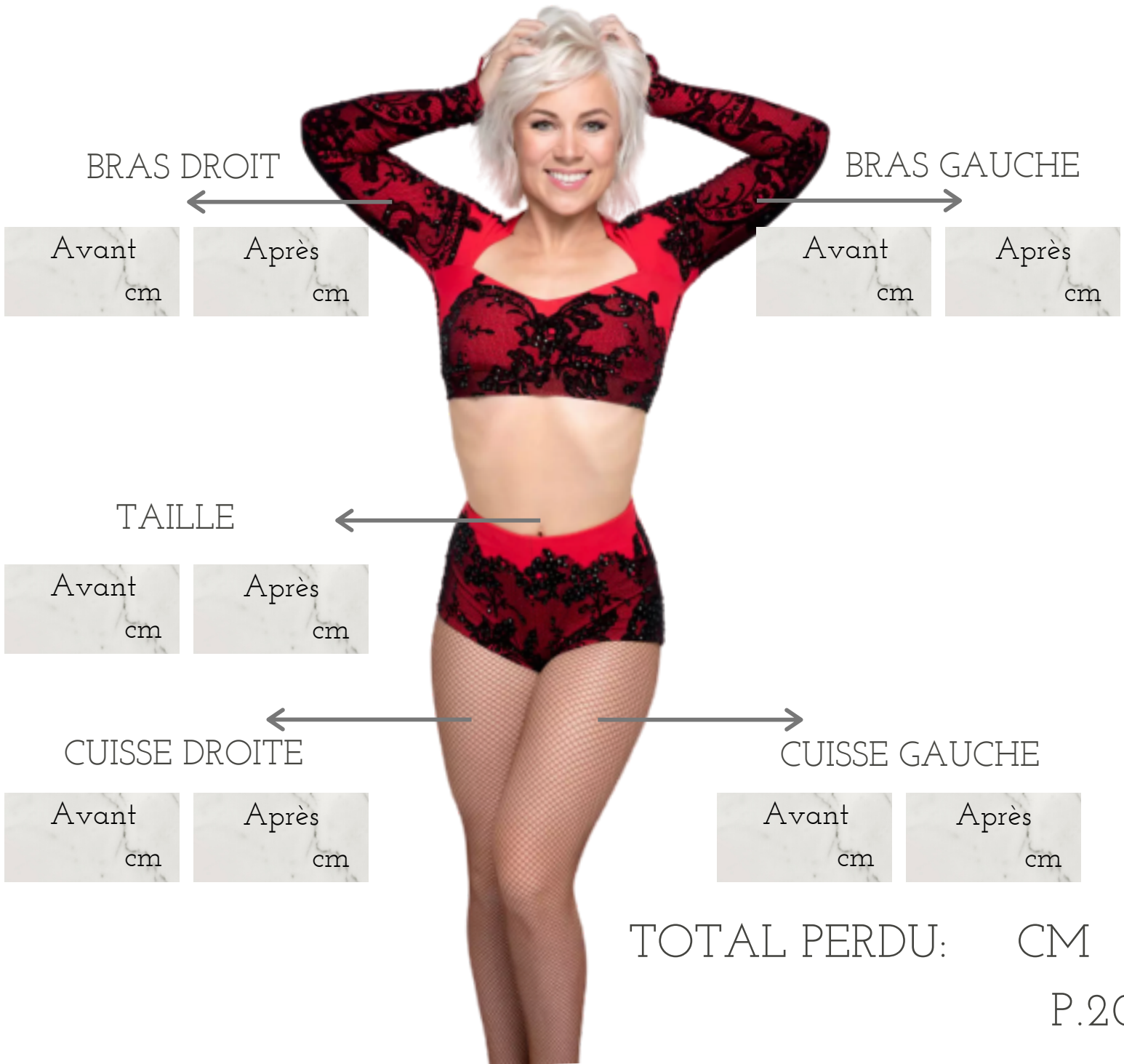
Prends tes photos 'après' dans les mêmes circonstances (même pièce, même vêtements, même jour, même heure, même angle)



Gagnante du précédent concours

5,6,7,8

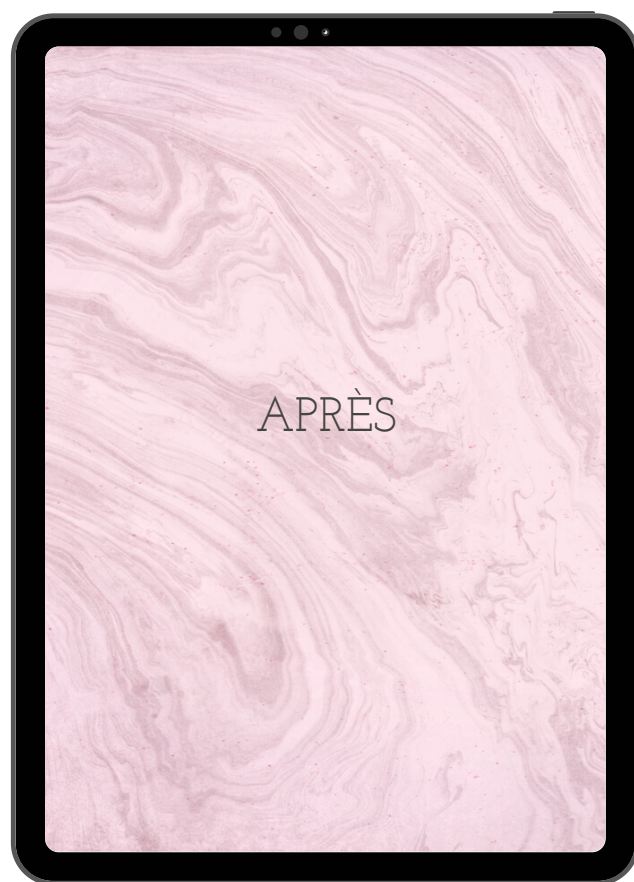
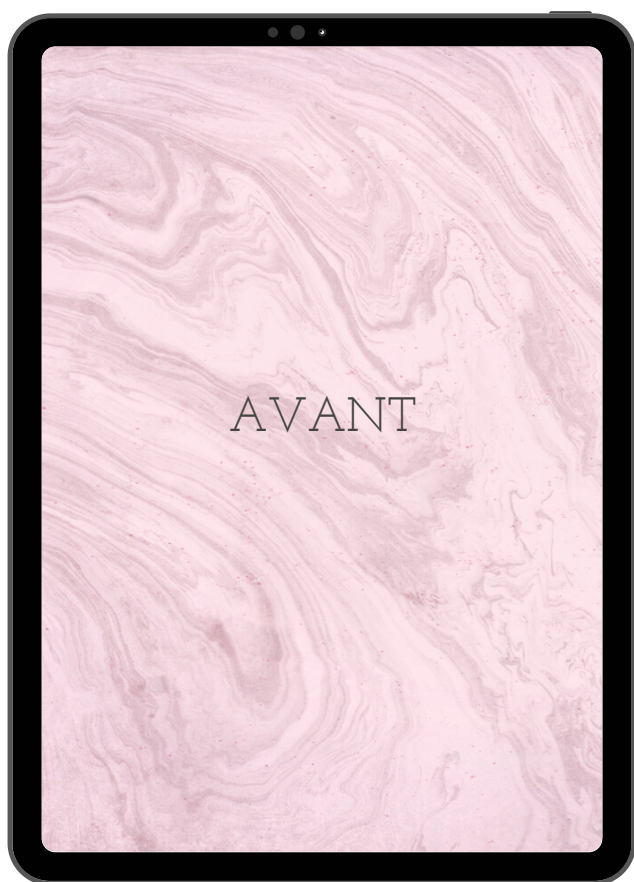
ON PREND SES MESURES



ON PREND SES PHOTOS

AVANT

APRÈS



Prends ta photo 'avant' au début de ce programme. Tu n'es pas obligée de la regarder mais range la dans un dossier de ton téléphone.

LET'S GO!

J'espère que ce petit ebook t'a plu et j'ai hâte de démarrer cette belle aventure avec toi.

Rappelle-toi : tu es belle telle que tu es, et nous sommes toutes différentes ! N'essaie pas de ressembler à quelqu'un d'autre mais deviens simplement la meilleure version de toi-même !

Car tu es sublime telle que tu es ma #mfitgirl ...

XOXO

#MTonCorps

AVERTISSEMENT

Le contenu de ce programme est écrit par Emmanuelle Berne dans le but d'aider les femmes à se sentir mieux dans leurs corps et à rester en forme.

Les informations citées dans ce programme ne remplacent aucunement des avis médicaux et des avis de professionnels. Avant d'entamer tout programme d'exercices, les personnes ayant des conditions médicales particulières doivent impérativement demander l'avis de leur médecin traitant. Ce programme a été conçu dans l'optique de s'adresser à un grand nombre de personnes. L'objectif est d'encourager les femmes à suivre une activité quotidienne afin de promouvoir une vie active saine. Ce programme a été créé suite à de nombreuses années d'expériences professionnelles dans les secteurs de la danse et de la préparation physique d'athlètes. Ce programme n'est qu'un guide et ne remplace aucunement les avis d'un professionnel de la santé. Ce programme, au complet, ne doit pas être partagé, reproduit, gardé, vendu ou transféré sans une permission officielle.