

E-BOOK découverte

Fit & Yoga



18 SÉANCES
pour prendre soin de soi



MAÏKA
YOGA.FIT



MAMAN COACH & PLEINE DE VIE

Bienvenue !



En téléchargeant ce Ebook, tu t'offres l'opportunité de prendre soin de toi et cela malgré la frénésie du quotidien, c'est une sorte d'engagement envers toi-même, pour toi-même !

À toi d'adapter ce programme en fonction de ton quotidien.

À toi de créer ta formule, de manière rigoureuse ou tout en douceur au gré de tes envies.

Quelle que soit la fréquence de tes séances, considère ce programme comme **un booster pour te lancer et découvrir ma méthode.**

Après ce mini programme, tu pourras maintenir ces nouvelles habitudes et aller plus loin dans ta reprise en main avec d'autres programmes plus ciblés et complet si tu le souhaites.

Ce programme est créé pour t'orienter dans une planification progressive pour que tu y prennes du plaisir et poursuive sans abandonner.

En fonction de ta situation personnelle, de ton quotidien, tu vas y trouver les premières clés pour mettre en place une routine sportive, la suite du programme t'aidera pour que ces efforts deviennent une habitude et une nécessité pour toi. Tu ne pourras plus t'en passer!

- **Tu pourras simplement piocher dans ton E-book** en fonction de ta motivation du jour, ou bien suivre le programme à la lettre si cela te rassure. Je t'ai créé 4 séances que tu trouveras à la fin du livret.
- **Tu as accès à toutes les vidéos de la plateforme en t'y abonnant avec la formule de ton choix** pour aller plus loin et profiter de toutes mes consignes en faisant la séance avec moi.
- Je suis disponible à tout moment pour répondre à tes questions et t'accompagner dans ton expérience ici!

Maintenant à toi de jouer!

Maïka

CONCRÈTEMENT

découverte Fit & Yoga

C'EST:

4 SÉANCES CLÉS EN MAIN

Que tu peux faire où tu veux, quand tu veux

DES DIZAINES DE VIDÉOS EN LIGNE

 maika-yogafit.fr 

- **YOGA FLOW & PILATES:** Séances à thème pour se renforcer et améliorer sa mobilité.
- **YIN YOGA:** Séances à thème pour détendre des parties du corps ou t'accompagner dans tes émotions du moment.
- **JE VEUX SUER:** Séances intenses et courtes avec des options faciles. L'idéal pour se bouger les fesses.
- **RENFO TRANKILOU:** Séances de renforcement sans impact qui visent des zones ciblées du corps.
- **YOGA NIDRA & MEDITATION**



UNE PLANNIFICATION DE SÉANCES

Pour te guider dans ta progression,
assurer ta régularité et te motiver!

⚠ Pense à valider tes séances!

JOUR 1  RENFO TRANKILOU - VIDÉO N°8 1 Bloc de 10 exercices avec une chaise ⌚ Obésité: 1 tour = 10' ⌚ Avancé: 2 à 3 tours	JOUR 2  MARCHÉ - COURSE ou marche - marche rapide ⌚ 1 marche - 2 course - 4 fois = 20' ⌚ 2 marche - 3 course - 4 fois = 20'	JOUR 3  YOGA FLOW - VIDÉO N°3 Séance centre du corps 22 minutes
JOUR 4  RENFO TRANKILOU - VIDÉO N°7 Cuissés abdos fessiers 8 minutes ou 16 minutes	JOUR 5  MARCHÉ - COURSE ou marche - marche rapide ⌚ 1 marche - 2 course - 5 fois = 25' ⌚ 2 marche - 3 course - 5 fois = 25'	JOUR 6  YIN YOGA - VIDÉO N°10 Séance douce de réveil corporel 15 minutes + 3 de méditation
JOUR 7  RENFO TRANKILOU - VIDÉO N°3 Cuissés abdos fessiers - Doux 8 minutes ou 16 minutes	JOUR 8  MARCHÉ - COURSE ou marche - marche rapide ⌚ 1 marche - 2 course - 5 fois = 25' ⌚ 2 marche - 3 course - 6 fois = 24'	JOUR 9  YOGA FLOW - VIDÉO N°4 Séance Full body calme & sereine 21 minutes
JOUR 10  JE VEUX SUER - VIDÉO N°3	JOUR 11  JE VEUX SUER - VIDÉO N°1	JOUR 12  YIN YOGA - VIDÉO N°7

POUR CHAQUE VIDÉO,

plusieurs items sont là pour t'aider à faire ton choix de séance.



La catégorie

La durée



Le thème de la séance

L'accessibilité aux femmes enceintes & postpartum



maïka-yogafit.fr



RÈGLES D'OR!

**ADAPTER CE PROGRAMME À MON
QUOTIDIEN ET MON HISTOIRE**

Ne jamais rater un lundi!

**FAIRE LES EXERCICES LENTEMENT ET EN
SÉCURITÉ**

**ÉCRIRE À MA COACH SI J'AI
LA MOINDRE QUESTION!**

*Même si ce n'est que 10 minutes, ta
séance compte et c'est très bien!*

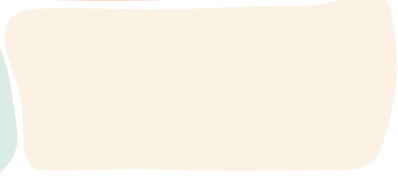
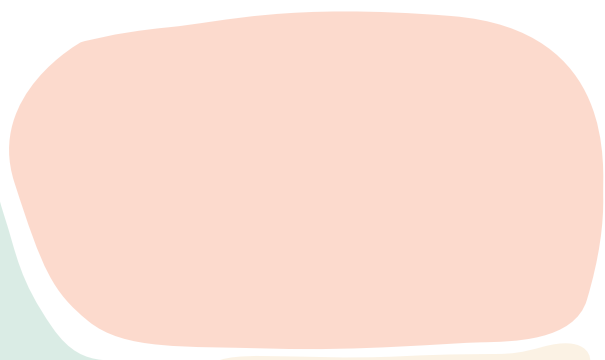
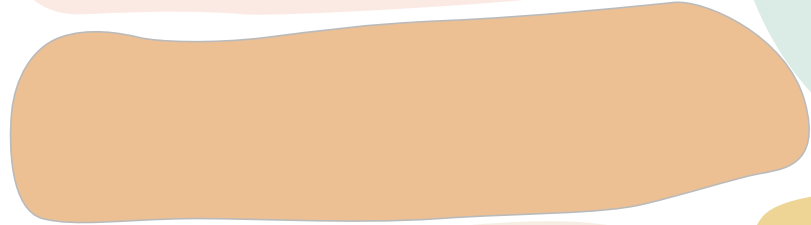
**Ne laisse pas le choix à ton entourage,
impose ton sport!**

Sois fière de toi!



MES OBJECTIFS

Mes envies





MAÏKA
YOGA.FIT



MAMAN, COACH & PLEINE DE VIE





MA PLANNIFICATION

18 rdv avec moi-même

établis avec progression pour que y garder du plaisir et arriver jusqu'à la dernière case!

☑ Pense à valider tes séances!



JOUR 1  RENFO TRANKILOU - VIDÉO N°8 1 Bloc de 10 exercices avec une chaise ☹ Débutant - 1 tour = 10' ☺ Avancée - 2 à 3 tours	JOUR 2 MARCHE - COURSE ou marche - marche rapide ☹ 3' marche - 2' course - 4 fois = 20' ☺ 2' marche - 3' course - 4 fois = 20'	JOUR 3  YOGA FLOW - VIDÉO N°3 Séance centre du corps 22 minutes
JOUR 4  RENFO TRANKILOU - VIDÉO N°7 Cuisses abdos fessiers 8 minutes ou 16 minutes	JOUR 5 MARCHE - COURSE ou marche - marche rapide ☹ 3' marche - 2' course - 5 fois = 25' ☺ 2' marche - 3' course - 5 fois = 25'	JOUR 6  YIN YOGA - VIDÉO N°10 Séance douce de réveil corporel 15 minutes + 3' de méditation
JOUR 7  RENFO TRANKILOU - VIDÉO N°3 Cuisses abdos fessiers - Doux 8 minutes ou 16 minutes	JOUR 8 MARCHE - COURSE ou marche - marche rapide ☹ 2' marche - 3' course - 5 fois = 25' ☺ 1' marche - 3' course - 6 fois = 24'	JOUR 9  YOGA FLOW - VIDÉO N°4 Séance Full body calme & sereine 21 minutes
JOUR 10  JE VEUX SUER - VIDÉO N°3 ABDOS +++ 12 minutes ou 24 minutes	JOUR 11  JE VEUX SUER - VIDÉO N°1 Cuisses Abdos fessiers 30 minutes	JOUR 12  YIN YOGA - VIDÉO N°7 Focus bas du dos 25 minutes
JOUR 13 MARCHE - COURSE ou marche - marche rapide ☹ 1' marche - 3' course - 5 fois = 25' ☺ 1' marche - 4' course - 5 fois = 25'	JOUR 14  YOGA FLOW - VIDÉO N°4 <i>Même séance que le jour 9</i> Séance Full body calme & sereine 21 minutes	JOUR 15  RENFO TRANKILOU - VIDÉO N°5 Cuisses abdos fessiers - Dans la bonne humeur 30 minutes
JOUR 16  JE VEUX SUER - VIDÉO N°6 Mobilité & cardio 30 minutes	JOUR 17 MARCHE - COURSE ou marche - marche rapide <i>Idem jour 13</i>	JOUR 18  YIN YOGA & PILATES - VIDÉO N°5 35 minutes

BRAVO si tu as coché cette dernière case!



maïka-yogafit.fr



12€/mois sans engagement



TES SÉANCES

à glisser en plus de la planification si tu le souhaites



IMPORTANT AVANT DE COMMENCER

- Assure toi de n'avoir aucune contre-indication à la pratique du sport
- Afin d'éviter tout risque de blessure, je te recommande vivement de prévisualiser la vidéo de l'entraînement du jour avant de commencer la séance. Cela permettra d'avoir une vue globale de l'entraînement que tu vas effectuer.
- Porte une grande attention à chacun de tes mouvements afin d'avoir une position correcte et sécuritaire, n'hésite pas à utiliser un miroir lorsque cela est possible.
- Fie-toi à tes sensations. Si tu ressens la moindre douleur articulaire ou tension dans le dos, arrête toi et corrige ta position.
- De même, si tu débutes, n'hésite pas à faire des pauses dès que tu en ressens le besoin. Il est important d'être à l'écoute de son corps quelque soit son niveau d'expérience.
- Mais si tu es déjà habitué(e) à t'entraîner, n'hésite pas dans ce cas à diminuer les temps de récupération de manière à augmenter l'intensité de ton entraînement.
- Hydrate toi tout au long de la séance d'entraînement, et assure toi que l'emplacement que tu as choisi soit suffisamment spacieux et non glissant, pour te permettre de te mouvoir en toute sécurité.
- **Une fois ce programme réalisé avec succès, tu peux conserver ton adhésion à la plateforme pour poursuivre et découvrir les nouvelles séances qui sortent régulièrement, te donner les chances d'atteindre tes objectifs et de maintenir tes progrès dans la durée.**

CATÉGORIE
RENFO TRANKILOU



BAS DU CORPS

SIMPLE ET EFFICACE



16 MINUTES
À 35 MINUTES

30/10 - 4 À 8 TOURS

30 SECONDES DE TRAVAIL / 10 DE TRANSITION
LES 2 PREMIERS TOURS SERVENT D'ÉCHAUFFEMENT



SQUAT

DESCENTE ET REMONTEE EN RETENUE



FENTE BULGARE

JAMBE DROITE
JAMBE GAUCHE



GAINAGE



EVOLUTION

45"ON / 15"OFF

CATÉGORIE
RENFO TRANKILOU



FULL BODY

LA FLEMME



26 MINUTES

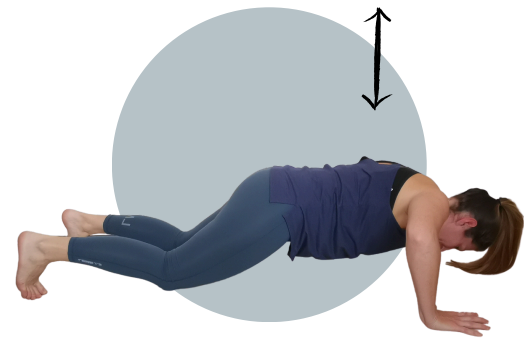
40/20 - 4 TOURS SANS PAUSE



**PLANCHE / TOUCHE
PIED ALTERNE**



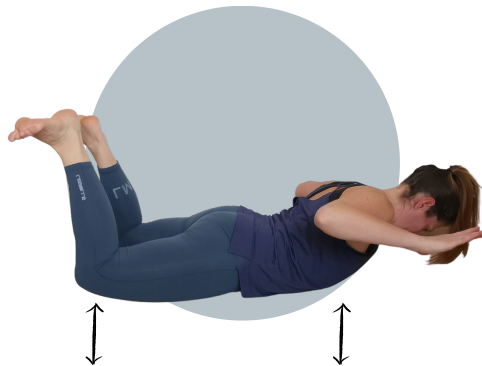
FENTES ALTERNEES



POMPES



**SQUATS SAUTES
ou squat pointe**



SUPERMAN

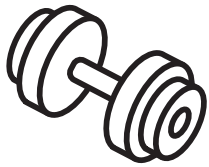


PLANCHE / 4 PATTES



EVOLUTION

50"/10"



CATÉGORIE
JE VEUX SUER!

FULL BODY

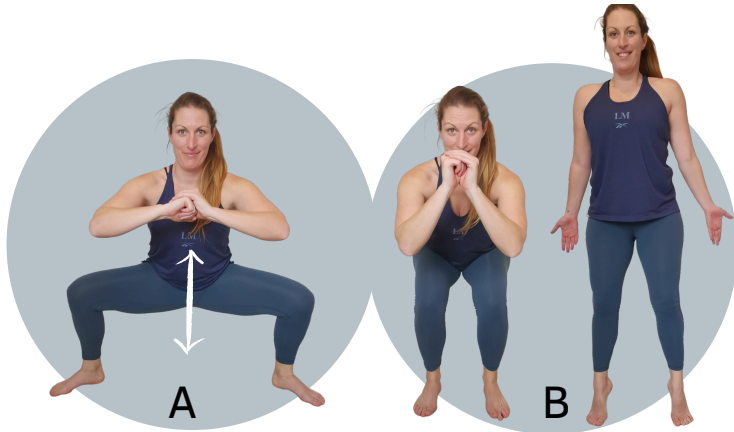
PREMIERS PAS VERS L'INTENSITÉ



20 MINUTES

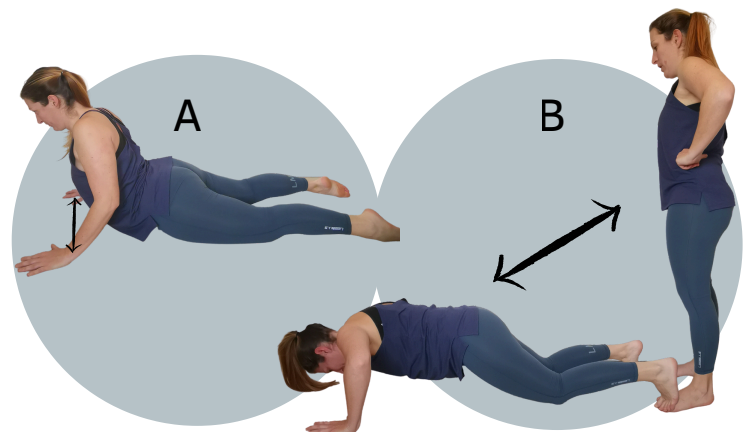


TABATA EST UNE METHODE DE TRAVAIL
8 fois 20 secondes de travail / 10 secondes de récup
Ici nous allons enchaîner 2 exercices, A et B.
Ce qui fait 4 tours de A+B



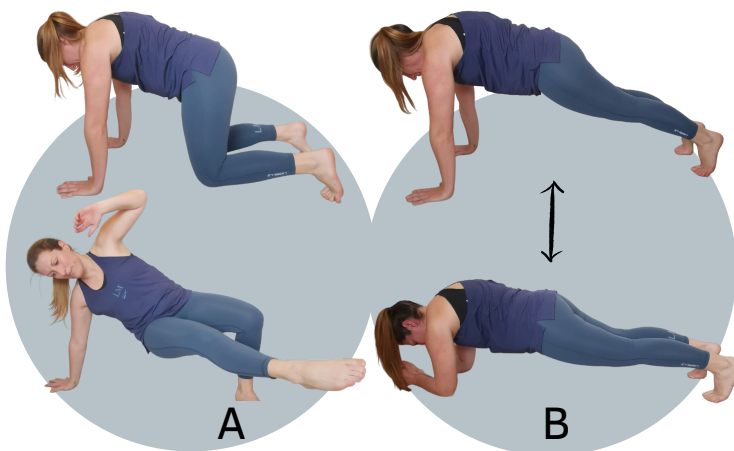
TABATA 1

A - SQUAT LARGE
B- SQUAT NORMAL +
POINTE



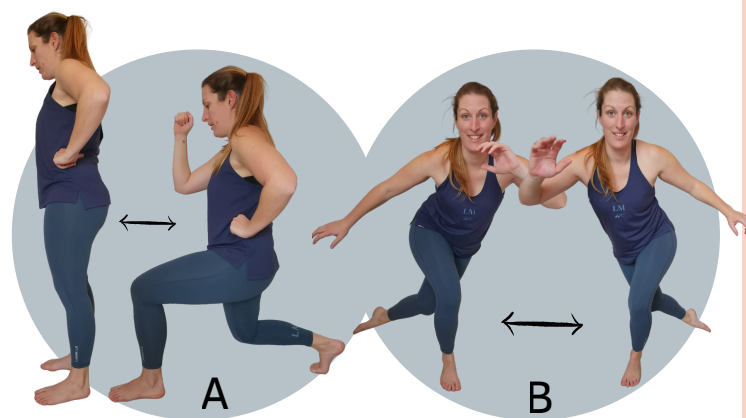
TABATA 2

A - COBRA
B- MARCHÉ AVEC LES MAINS
+ POMPES



TABATA 3

A - SORTIE JUDO
B- GAINAGE DYNAMIQUE
MONTER & DESCENDRE



TABATA 4

A - FENTES ALTERNÉES
B- PATINEUR



CATÉGORIE
STRETCH

BAS DU CORPS



20 MINUTES



2 MINUTES
PAR POSE



1/2 LIBELLULE



LIBELLULE DE FACE



LIBELLULE INCLINEE



LIBELLULE DE FACE



1/2 SCELLE

2' DROITE
2' GAUCHE



1/2 PONT



GENOUX POITRINE



SAVASANA

AUSSI LONGTEMPS QUE SOUHAITE



Et après?!

Tu veux aller plus loin?



EXPÉRIMENTE UN AUTRE PROGRAMME
à disposition sur la plateforme



POURSUIS TA PRATIQUE EN AUTONOMIE
avec toutes les autres vidéos de la plateforme



LANCE TOI UN NOUVEAU DÉFI

et fais appel à moi pour du **coaching personnalisé!**
Je peux t'accompagner de manière plus précise et plus individualisée!

Bravo pour le chemin que tu viens de parcourir!

DECOUVRE LES PROGRAMMES

Guerrière

PROGRAMME EN BOMBE

- Désir d'un vrai changement
- Rester motivée et déterminée
- Focus Abdos, Fessiers & Cuisses
- 8 semaines efficaces & progressives



PROGRAMME RUNNING

- Objectif 30 min de run avec plaisir
- Renforcement & zéro blessures
- 8 semaines ludiques & progressives



PROGRAMME PAS LE TIME

- Efficacité en 30min par jour
- Overbookée mais motivée pour bouger
- 8 semaines pour installer une routine



Poursuivre sur la plateforme en ligne en autonomie

Les séances sont classées par genre afin que tu puisses te créer une séance en fonction:

- de ton énergie du jour,
- du temps que tu as
- et de l'équilibre des séances de la semaine.

En ayant suivi ton programme, tu auras appris à te faire confiance, à te challenger, mais aussi à t'écouter quand c'est nécessaire.

Tu n'as plus qu'à te faire confiance et te faire plaisir aussi!



Tu trouveras:

- ✓ 5 Catégories de séances
- ✓ Des durées de séances variées
- ✓ Des thématiques de séances claires
- ✓ Plus de 100 vidéos au choix
- ✓ Un coaching d'expérience
- ✓ Des options adaptées à ton évolution

LE MOT DE LA FIN!

Il y a 2 moyens d'être motivée :

Soit se prendre en main seule, ce qui est relativement difficile.

Soit se faire aider par un coach comme le font les sportifs.

Alors il y a ceux qui relèvent la tête, et ceux qui restent couchés.

Il y a ceux qui se plaignent, et ceux qui se prennent en main.

Tu as décidé de faire partie de ceux qui passent à l'action ?

Alors bravo va jusqu'au bout et ne lâche rien!

Le succès n'est pas une gare dans laquelle on arrive, mais un chemin qui y mène.

Merci de m'avoir fait confiance !

Je veillerai à ce que le voyage se passe extraordinairement bien, de façon ludique et efficace, toujours, à chaque étape.



MAÏKA.YOGAFIT
Sport à la maison

www.maika.yogafit.fr

@maika.yogafit





QUI SUIS-JE?

Jusqu'à mes 18 ans, j'ai suivi un parcours dans le basket de haut niveau. Des heures et des heures d'entraînement, m'orientant déjà sur un engagement physique et mental quotidien.

De 18 à 25 ans, en parallèle de mes études STAPS, je m'engage dans la voie du coaching dans des clubs de basket et j'y développe cette âme et cette aisance pour guider & motiver.

C'est à 25 ans que je découvre le fitness et le coaching particulier, une RÉVÉLATION ! Me permettant d'allier mes connaissances universitaires, mon vécu sportif, ma sensibilité tout en déployant mon énergie débordante ! Parfait!

Arrivent les 30 ans, la maternité, la recherche d'épanouissement plus que le travail du corps, ainsi je me tourne naturellement vers le Yoga!

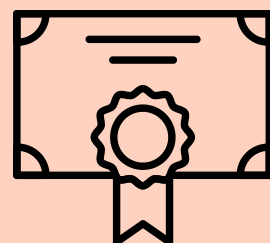
La création du studio m'offre la possibilité de prendre en charge de manière individuelle, ou en très petit comité des personnes sensibles dans la démarche du "prendre soin de soi" et de développer cette éthique dans mes coachings.

Cela dans un état d'esprit serein et convivial, de la même manière que nous allons le faire ici!

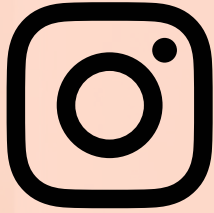
Puis à 36 ans, ma deuxième maternité. Cette nouvelle vision de l'activité physique me donne l'envie de le partager au plus grand nombre car tout le monde n'a pas la possibilité, ni le temps de s'offrir du coaching, ou d'aller en salle de sport pour prendre soin de toi.

Mes diplômes & certifications:

- Master STAPS "Préparation physique & mentale"
- DU Psychologie du sport
- Brevet d'état de Basket-ball
- Brevet professionnel de Fitness & musculation
- Instructeur Pilates
- Instructeur Lesmills & Personal traineur
- Professeure d'Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Yoga thérapie et féminin sacré
- Membre du programme peps 40 (prise en charge du sport sur prescription médicale)
- Yoga Nidra
- Sportr santé & handicap



Braavo!
Et merci pour ta confiance



**PARTAGE TES AVENTURES
SUR INSTAGRAM
@MAIKA.YOGAFIT**

