PARU DANS

Gala

09 MARS 2022

Abdominaux profonds et périnée

ALEXIA CORNU

Diplômée d'une Licence STAPS et experte en physiologie féminine, depuis 2010 Alexia Cornu s'est construit un parcours entrepreneurial riche en expériences professionnelles en France et aux USA... En 2020, elle crée sa plateforme d'accompagnement 100% en ligne qui regroupe toute son expertise dans le milieu de la santé holistique. Alexia a cette particularité de s'adresser aux femmes soucieuses de leur bien-être global, d'où une approche bienveillante qui prend en compte l'alimentation, le sommeil, le stress et la charge mentale de chacune.

Le protocole 6 semaines « Abdominaux Périnée » que vous retrouverez sur son site internet est le fruit de sa méthode. Il permet de tonifier la sangle abdominale en douceur tout en y associant un travail fonctionnel du périnée. Les bénéfices sont immédiatement visibles sur la posture, le ventre et l'énergie grâce aux nombreux conseils qui permettent d'améliorer significativement son bien-être au quotidien. Les vidéos sont disponibles à vie et le suivi individuel est renforcé par des rendez-vous hebdomadaires en visioconférence avec Alexia afin de répondre aux besoins de chacune. Motivation et résultats garantis même à distance.

www.alexiacornu.com - alexiacornu