



# Myriam



PURESSENS SPA



## PERSONAL TRAINING

50 minutes | Chf. 150.-

## PILATES

60 minutes | Chf. 170.-

## COORDINATION - CURES DETOX & PURE RELAX

« Notre corps est conçu pour le mouvement. Si nous sommes dotés d'un appareil locomoteur c'est justement pour pouvoir bouger » Après un bac lettres, elle suit un cursus de trois ans à 'INEPS de Tunis où elle obtient avec brio un diplôme de préparateur physique. Sa rencontre avec le Dr Bruno Baviera, médecin du sport et rhumatologue de renommée internationale, conforte Myriam dans sa conception du mouvement. Voulant approfondir et diversifier ses acquis, Myriam rejoint le CREPS de Voiron (France), où elle obtient son DEJEPS.

Myriam tient dès lors à se mettre au service du bien-être et à faire comprendre l'intérêt du mouvement en rendant son approche technique et physiologique accessible à tous.

Considérant que l'individu est un tout, elle suit une nouvelle formation de deux ans couronnée par un diplôme de Wellness Trainer, tout en gardant l'approche individuelle au centre, elle s'enrichit d'un diplôme de Personal Trainer.

Myriam a donc développé un programme personnalisé qui prend soin de vous de façon unique et globale. Il est basé sur les trois piliers du bien-être: la forme physique liée à un équilibre alimentaire basé sur votre dépense énergétique quotidienne. S'y ajoute une récupération adéquate au moyen du Pilates, du stretching ou encore du Training Autogène. Avec ce programme disponible sous forme de Personal Training ou de cure, Myriam vous ouvre la voie vers l'équilibre physique et mental.

“Our body is designed for movement. If we have a musculoskeletal system it is precisely to be able to move.” This quotation from Myriam could be her credo, because it is indeed the movement as a concept and mechanical act that has always fascinated her.

After her baccalaureate in literature, her passion for movement and biomechanics led her to follow a three-year course at INEPS in Tunis where she obtained a bachelor's degree in physical training. Her meeting with Dr. Bruno Baviéra, a sports doctor and internationally renowned rheumatologist strengthened Myriam's conception of movement.

Rich of her diplomas and her experiences Myriam never stopped to put herself at the service of the well-being of others and to teach movement by making her technical and physiological approach accessible to everyone, in schools, fitness and wellness. Her vision does not stop with movement, it widens by considering that the individual is a whole.

This is how Myriam was able to develop a personalized program that takes care of you in a unique and at the same time global way, because it is based on the three pillars of well-being: movement, nutrition, and relaxation. She helps you gain physical health related to a balanced diet based on your daily energy expenditure and she adds an adequate recovery by means of Pilates, stretching or Autogenic Training. With this program available in the form of Personal Training, Myriam opens the way to physical and mental balance.



Rue d'Italie 49 • 1800 Vevey - Switzerland  
Tél +41 (0) 21 923 32 00 • Fax +41 (0) 21 923 33 99  
www.hoteltroiscouronnes.ch • info@hoteltroiscouronnes.ch

