



# PROGRAMME ACTIVITE PHYSIQUE POUR TOUS

---

RETROUVER LE  
GOÛT DE BOUGER  
SAINEMENT ET  
SEREINEMENT



[www.mangersimpleetserein.com](http://www.mangersimpleetserein.com)



**LANCEZ VOUS DÈS MAINTENANT!**

Bienvenue et merci  
pour votre confiance!

Bienvenue dans ce programme conçu pour t'aider à retrouver le plaisir de bouger, quel que soit ton niveau actuel. Que tu sois totalement sédentaire ou déjà actif, tu trouveras ici des séances adaptées à tes besoins et à ton rythme.

### **Pourquoi bouger ?**

Bouger, c'est bien plus que faire du sport. C'est prendre soin de soi, se reconnecter à son corps, et retrouver une énergie positive au quotidien. Pas besoin d'être un athlète pour ressentir les bienfaits du mouvement : chaque pas compte.

## Qui suis-je?

Je m'appelle Céline CHAUVOT. Je suis Coach sportive SPORT SANTE et diététicienne psycho comportementale

Je possède une expertise reconnue dans la promotion de la santé et je vous propose un accompagnement personnalisé pour atteindre vos objectifs de bien-être et de santé.

Je conjugue mes compétences pour vous guider vers un mode de vie équilibré, simple et serein, vous accompagner et vous aider à rééduquer vos comportements pour une vie plus équilibrée et qui vous plaise!

## Comment choisir votre niveau ?

### **Niveau 1 - Sédentaires:**

- Vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps.
- Vous ressentez des appréhensions à l'idée de bouger ou avez une faible mobilité.

### **Niveau 2 - Peu actifs sans souci de mobilité :**

- Vous avez une activité légère (marche ponctuelle, efforts irréguliers), mais vous manquez de régularité.
- Vous souhaitez structurer une routine douce.

### **Niveau 3 - Déjà actifs :**

- Vous pratiquez déjà une activité physique, mais cherchez à diversifier ou intensifier votre pratique.
- Vous souhaitez un programme plus dynamique et varié.



**"Le plus grand voyage commence toujours par un premier pas." – Lao Tseu**

## Description des Niveaux

### Niveau 1 - Sédentaires Complets

- **Objectif** : Reprendre conscience de votre corps et bouger en douceur.
- **Exemples d'exercices** :
  - Mobilisation articulaire (rotation des épaules, mouvements de cheville).
  - Marche douce (5-10 minutes).
  - Exercices simples en position assise ou debout.

### Niveau 2 - Peu Actifs

- **Objectif** : Instaurer une routine et améliorer votre tonicité.
- **Exemples d'exercices** :
  - Renforcement au poids du corps (squats, pompes modifiées).
  - Marche rapide (10-20 minutes).

### Niveau 3 - Déjà Actifs

- **Objectif** : Intensifier votre pratique et travailler sur la diversité.
- **Exemples d'exercices** :
  - Cross training (enchaînements de gainage, squats, fentes).
  - Cardio modéré à intense (course à pied, corde à sauter).

**"Prendre soin de soi n'est pas une option, c'est un cadeau que l'on s'offre chaque jour." 🎁**

## Organisation du programme

- **3 à 5 séances par semaine** : des exercices adaptés à votre niveau pour renforcer votre corps progressivement.
- **Des séances variées** : des séances visant à travailler votre cardio, vous renforcer et gagner en souplesse pour prendre soin de vous en profondeur
- **Possibilité de mixer les niveaux**

Chaque séance dure entre 30 et 45 minutes et inclut :

- **Échauffement** (5 à 10 min) : pour préparer le corps au mouvement.
- **Exercices principaux** (20 à 30 min) : renforcement musculaire, cardio léger ou mobilité.
- **Retour au calme et étirements** (5 à 10 min) : pour se détendre et limiter les courbatures.



**"Ce n'est pas la vitesse qui compte, mais la direction que tu choisis." 🧭**

## Astuces pour bouger au quotidien

- **Niveau 1** : Lève-toi toutes les heures, fais des mouvements doux comme des étirements ou quelques pas dans la pièce.
- **Niveau 2** : Intègre des mini-exercices dans ta journée : 5 squats pendant une pause, monter les escaliers, ou marcher rapidement.
- **Niveau 3** : Fixe-toi des défis : marcher 10 000 pas, intégrer 15 minutes de yoga, ou ajouter un exercice cardio après une tâche.

## Ton suivi et ta motivation

- Pour t'accompagner, utilise le tableau de suivi inclus dans ce programme. Note tes séances, tes ressentis et tes réussites. Prends le temps de célébrer chaque progrès, aussi petit soit-il. Refais les mêmes séances chaque semaine pour voir ton évolution.
- Prends soin de toi, écoute ton corps, et avance à ton rythme. Tu es capable de grandes choses, un pas après l'autre.

**"Bouger, c'est investir dans sa santé de demain." 🦵**

## Tableau de suivi

JOUR	Séance réalisée ? (✓/X)	Durée (min)	Niveau d'énergie avant la séance de 1 à 10	Niveau d'énergie après la séance de 1 à 10	Comment je me suis senti(e) ? (Ex : motivé, fatigué, fier, etc.)	Mouvement quotidien ? (Oui/Non, précisions)
LUNDI						
MARDI						
MERCREDI						
JEUDI						
VENDREDI						
SAMEDI						
DIMANCHE						
Ma plus grande fierté de la semaine						
Un point à améliorer pour la semaine prochaine						
Comment je me sens globalement						

### Comment utiliser le tableau ?

**Séance réalisée :** Coche si tu as fait la séance prévue (✓) ou non (X).

**Durée :** Note combien de temps tu as passé à bouger, même si ce n'est pas la durée exacte de la séance.

**Niveau d'énergie avant et après :** Évalue ton énergie sur une échelle de 1 (très bas) à 10 (très haut) pour prendre conscience de ton évolution.

**Ressentis :** Écris un mot ou deux pour décrire ton état d'esprit ou physique après la séance.

**Mouvement quotidien :** Note si tu as bougé en dehors des séances (marche, escaliers, étirements, etc.), et précise ce que tu as fait.




# Niveau 1 – Sédentaires

## Séance 1 / Renforcement musculaire poids de corps





**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif

ÉPAULES Rotations avant et arrière x 10	BASSIN Rotation gauche et droite x 10	NUQUE Tourner la tête gauche et droite x 10	HANCHES ET GENOUX Montées de genoux assistées x 10	DOS Inclinaison latérale x 10
				
Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules	Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches	Mouvements de droite à gauche x 10 échauffement de la nuque	Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes	Inclinaison de droite à gauche x 10 échauffement de dos

**Corps de séance :**

10 à 15 reps de chaque exercice – 1 à 2' de récupération entre chaque tour – 5 tours		
Squat chaise	Pompes au mur	Extension de hanche
		

**Récupération :** Étirements légers (10 à 15" de chaque côté)

QUADRICEPS	PECTORAUX	DOS	FESSIERS
			



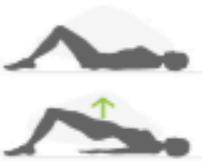




# Niveau 1 – Sédentaires

## Séance 2 / Renforcement musculaire poids de corps





**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif

<p><b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10</p>	<p><b>BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10</p>	<p><b>NUQUE</b> Tourner la tête gauche et droite x 10</p>	<p><b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10</p>	<p><b>DOS</b> Inclinaison latérale x 10</p>
 <p>Rotations vers l'arrière x 10 échouffement des épaules</p>	 <p>Rotation droite et gauche x 10 échouffement des hanches</p>	 <p>Mouvements de droite à gauche x 10 échouffement de la nuque</p>	 <p>Monter de genoux x 10 échouffement haut des jambes</p>	 <p>Inclinaison de droite à gauche x 10 échouffement de dos</p>

**Corps de séance :** Pendant 20 min

<p><b>20 Relevé de bassin</b></p>	<p><b>15 + 15 Inclinaison latérales</b></p>	<p><b>20+20 Step touch</b></p>	<p><b>15 Fermetures</b></p>	<p><b>10 + 10 Montées sur une marche</b></p>
				

**Récupération :** 5' à 10' de marche + étirements légers (10 à 15" de chaque côté)

<p><b>QUADRICEPS</b></p>	<p><b>DOS</b></p>	<p><b>ISCHIOS</b></p>	<p><b>FESSIERS</b></p>
			

# Niveau 1 – Sédentaires





## Séance 3 / Abdos et muscles profonds

**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif





<b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10	<b>BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10	<b>NUQUE</b> Tourner la tête gauche et droite x 10	<b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10	<b>DOS</b> Inclinaison latérale x 10
 <p>Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules</p>	 <p>Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches</p>	 <p>Mouvements de droite à gauche x 10 échauffement de la nuque</p>	 <p>Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes</p>	 <p>Inclinaison de droite à gauche x 10 échauffement de dos</p>

**Corps de séance :**

5 séries de 30'' de chaque exercice – 1 à 2' de pause entre chaque tour






<b>Quadriceps</b>	<b>Pointeur</b>	<b>Chaise haute</b>	<b>Montée de genoux de chaque côté</b>
			

**Récupération :** 5' à 10' de marche + étirements légers (10 à 15'' de chaque côté)

<b>QUADRICEPS</b>	<b>DOS</b>	<b>DOS</b>	<b>FESSIERS</b>
			

## Niveau 1 - Sédentaires

### Séance 4 / Stretching

<p>3 x 30" sur le même exercice puis exercice suivant  <b>Inspirer profondément – souffler puis aller chercher l'étirement progressivement sans donner d'à coup.</b>  <b>Respirer lentement pendant la phase d'étirement et laisser le muscle se détendre progressivement.</b></p>	
	<p><b>Ischios</b></p>
	<p><b>Ischios</b></p>
	<p><b>Fessiers</b></p>
	<p><b>Dos</b></p>
	<p><b>Dos</b></p>

# Niveau 1 – Sédentaires Complets

## Séance 5 / Cardio

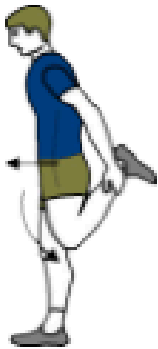


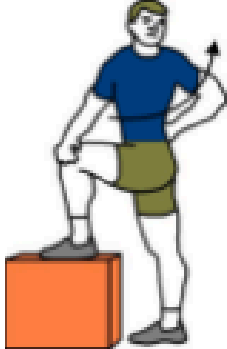
**Échauffement :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif

<b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10	<b>BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10	<b>NUQUE</b> Tourner la tête gauche et droite x 10	<b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10	<b>DOS</b> Inclinaison latérale x 10
 <p>Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules.</p>	 <p>Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches.</p>	 <p>Mouvements de droite à gauche x 10 échauffement de la nuque.</p>	 <p>Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes.</p>	 <p>Inclinaison de droite à gauche x 10 échauffement de dos.</p>

### Corps de séance :

- 5' de marche
- 5' de marche rapide – 5' de marche plus lente – 2 à 3 fois
- 5' de marche

**Récupération :** Étirements légers (10 à 15" de chaque côté)

<b>QUADRICEPS</b>	<b>DOS</b>	<b>ISCHIOS</b>	<b>FESSIERS</b>
			

## Niveau 2 - Intermédiaire




### Séance 1 / Renforcement musculaire poids de corps

**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif





<b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10	<b>BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10	<b>ISCHIOS</b> Monter et baisser les fesses jambes semi tendues x 10	<b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10	<b>DOS</b> Inclinaison latérale x 10
				
Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules	Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches	Monter les fesses jambes tendues x 10 Étirer les ischios.	Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes	Inclinaison de droite à gauche x 10 échauffement de dos

**Gainage :** 5 x 20"/30" récupération

**Corps de séance :**

15 reps de chaque exercice – 1 à 2' de récupération entre chaque tour – 5 tours		
Extension de hanches	Pompes au mur	3/4 à demi squat
		

**Récupération :** Étirements légers (10 à 15" de chaque côté)

QUADRICEPS	PECTORAUX	DOS	FESSIERS
			

## Niveau 2 - Intermédiaire

### Séance 2 / Renforcement musculaire poids de corps

**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif





<p><b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10</p>	<p><b>DOS - BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10</p>	<p><b>ISCHIOS</b> Monter et baisser les fesses jambes semi tendues x 10</p>	<p><b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10</p>	<p><b>DOS</b> Inclinaison latérale x 10</p>
 <p>Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules</p>	 <p>Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches</p>	 <p>Monter les fesses jambes tendues x 10 Étirer les isch. jambes.</p>	 <p>Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes</p>	 <p>Inclinaison de droite à gauche x 10 échauffement de dos</p>

**Gainage :** 5 x 30"/30" récupération

**Corps de séance :** Pendant 20 min

<p><b>20 Relevé de bassin</b></p>	<p><b>10+10 Grimpeurs</b></p>	<p><b>20+20 Step touch</b></p>	<p><b>10 Dips</b></p>	<p><b>20 +20 Elevation latérale</b></p>
				

**Récupération :** 5' à 10' de marche + étirements légers (10 à 15" de chaque côté)

<p><b>QUADRICEPS</b></p>	<p><b>DOS</b></p>	<p><b>ISCHIOS</b></p>	<p><b>FESSIERS</b></p>
			

## Niveau 2 - Intermédiaire


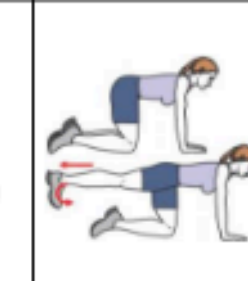
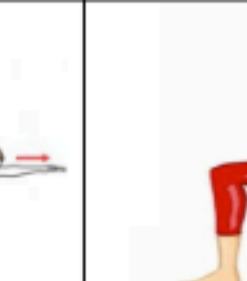
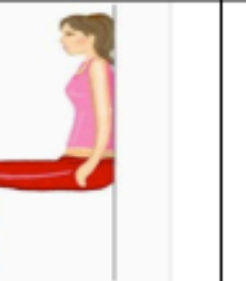
### Séance 3 / Abdos et muscles profonds

**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif


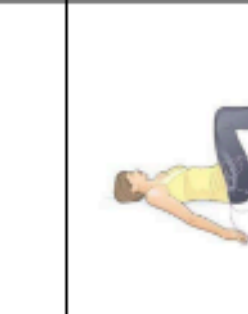
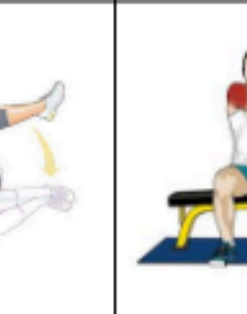
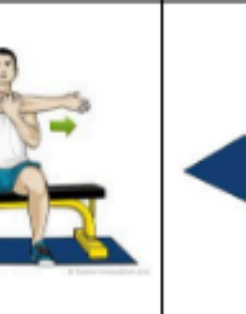
<b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10	<b>DOS - BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10	<b>ISCHIOS</b> Monter et baisser les fesses jambes semi tendues x 10	<b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10	<b>QUADRICEPS</b> Demi squats x 10
 <p>Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules</p>	 <p>Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches</p>	 <p>Monter les fesses jambes tendues x 10 étirement aux 2 jambes</p>	 <p>Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes</p>	 <p>Squats x 10 échauffement actif jambes</p>

**Corps de séance :**

5 séries de 30'' de chaque exercice – 1 à 2' de pause entre chaque tour

Gainage	Pointeur	Chaise	Elevation statique
			






**Récupération :** 5' à 10' de marche + étirements légers (10 à 15'' de chaque côté)

QUADRICEPS	DOS	ÉPAULES	FESSIERS
			

Niveau 2 - Intermédiaire

**Séance 4 / Stretching**

3 x 30'' sur le même exercice puis exercice suivant  
 Inspirer profondément – souffler puis aller chercher l'étirement progressivement  
 sans donner d'à coup.  
 Respirer lentement pendant la phase d'étirement et laisser le muscle se détendre  
 progressivement.

	<p>Ischios</p>
	<p>Ischios</p>
	<p>Fessiers</p>
	<p>Dos</p>
	<p>Dos</p>



## Niveau 2 - Intermédiaire

### Séance 5 / Cardio

**Échauffement :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif



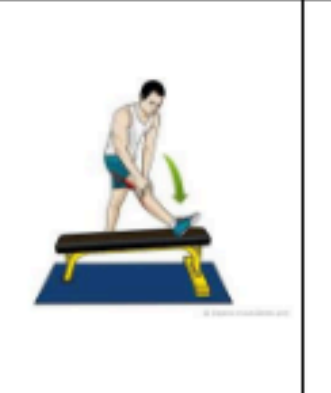

<b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10	<b>DOS - BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10	<b>ISCHIOS</b> Monter et baisser les fesses jambes semi tendues x 10	<b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10	<b>CHEVILLES</b> Montée sur pointes de pieds x 10
				
Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules	Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches	Monter les fesses jambes tendues x 10 étirement ischios-jambes	Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes	Pointes/talons x 10 échauffement bas des jambes

**Gainage :** 5 x 30"/30" récupération

**Corps de séance :**

- 5' de marche
- 5' de course – 5' de marche en alternance – 2 à 3 fois
- 5' de marche

**Récupération :** Étirements légers (10 à 15" de chaque côté)

<b>QUADRICEPS</b>	<b>DOS</b>	<b>ISCHIOS</b>	<b>FESSIERS</b>
			

## Niveau 3 - Actifs


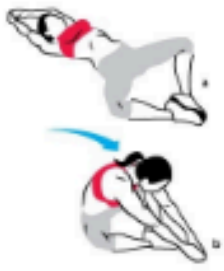
### Séance 1 / Cross training poids de corps

**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif





<b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10	<b>DOS - BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10	<b>ISCHIOS</b> Monter et baisser les fesses jambes semi tendues x 10	<b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10	<b>QUADRICEPS</b> Demi squats x 10
				
Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules	Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches	Monter les fesses jambes tendues x 10 Éléments avec jambe	Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes	Squats x 10 échauffement actif jambes

**Gainage :** 5 x 30''/30'' récupération

**Corps de séance :**

50-40-30-20-10 le plus rapidement possible (noter le temps)	
Squat	Sit up
	

**Récupération :** 5' à 10' de marche + étirements légers (10 à 15'' de chaque côté)

QUADRICEPS	DOS	ISCHIOS	FESSIERS
			

## Niveau 3 - Actifs






### Séance 2 / Cross training poids de corps

**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif





ÉPAULES Rotations avant et arrière x 10	DOS - BASSIN Rotation gauche et droite x 10	ISCHIOS Monter et baisser les fesses jambes semi tendues x 10	HANCHES ET GENOUX Montées de genoux assistées x 10	QUADRICEPS Demi squats x 10
 Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules	 Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches	 Monter les fesses jambes tendues x 10 Étirer les 2x jambes.	 Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes	 Squats x 10 échauffement actif jambes

**Gainage :** 5 x 30"/30" récupération

**Corps de séance :**

<b>5 Burpees</b> 	<b>10+10 Grimpeurs</b> 	<b>10 Squat</b> 	<b>10 Pompes</b> 	<b>10 +10 Deadlifts 1 jambe</b> 
---	---	--	--	--

**Récupération :** 5' à 10' de marche + étirements légers (10 à 15" de chaque côté)

QUADRICEPS	DOS	ISCHIOS	FESSIERS
		 Back straight One leg bent	

Niveau 3 - Actifs





**Séance 3 / Abdos et muscles profonds**

**Warm up :** 5' de mobilité articulaire et stretching actif





<p><b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10</p>	<p><b>DOS - BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10</p>	<p><b>ISCHIOS</b> Monter et baisser les fesses jambes semi tendues x 10</p>	<p><b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10</p>	<p><b>QUADRICEPS</b> Demi squats x 10</p>
 <p>Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules</p>	 <p>Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches</p>	 <p>Monter les fesses jambes tendues x 10 Étirer avec les jambes.</p>	 <p>Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes</p>	 <p>Squats x 10 échauffement actif jambes</p>

**Corps de séance :**

5 séries de 30'' de chaque exercice

<p><b>Gainage</b></p> 	<p><b>Dos - Back extension</b></p> 	<p><b>Inchworm</b></p> 	<p><b>Relevé de bassin</b></p> 
---	--	---	--






**Récupération :** 5' à 10' de marche + étirements légers (10 à 15'' de chaque côté)

<p><b>QUADRICEPS</b></p> 	<p><b>DOS</b></p> 	<p><b>ISCHIOS</b></p> 	<p><b>FESSIERS</b></p> 
--	---	--	--

Niveau 3 - Actifs

**Séance 4 / Stretching**

3 x 30'' sur le même exercice puis exercice suivant  
 Inspirer profondément – souffler puis aller chercher l'étirement progressivement  
 sans donner d'à coup.  
 Respirer lentement pendant la phase d'étirement et laisser le muscle se détendre  
 progressivement.

	<p>Ischios</p>
	<p>Ischios</p>
	<p>Fessiers</p>
	<p>Dos</p>
	<p>Dos</p>

## Niveau 3 - Actifs

### Séance 5 / Cardio

**Échauffement** : 5' de mobilité articulaire et stretching actif





<b>ÉPAULES</b> Rotations avant et arrière x 10	<b>DOS - BASSIN</b> Rotation gauche et droite x 10	<b>ISCHIOS</b> Monter et baisser les fesses jambes semi tendues x 10	<b>HANCHES ET GENOUX</b> Montées de genoux assistées x 10	<b>CHEVILLES</b> Montée sur pointes de pieds x 10
 <p>Rotations vers l'arrière x 10 échauffement des épaules</p>	 <p>Rotation droite et gauche x 10 échauffement des hanches</p>	 <p>Monter les fesses jambes tendues x 10 étirement ischios-jambes</p>	 <p>Monter de genoux x 10 échauffement haut des jambes</p>	 <p>Pointes/talons x 10 échauffement bas des jambes</p>

**Gainage** : 5 x 30"/30" récupération

**Corps de séance** :

- 5' de marche rapide
- 15' à 30' de course à votre allure
- 5' de marche rapide

**Récupération** : Étirements légers (10 à 15" de chaque côté)

QUADRICEPS	DOS	ISCHIOS	FESSIERS
			

## Recommandations de base pour démarrer :

- **Allez-y progressivement** : Si vous reprenez une activité après une longue période de sédentarité, écoutez votre corps. L'objectif est de bouger en douceur, sans forcer. Augmentez progressivement la durée ou l'intensité des séances selon vos sensations.
- **Échauffez-vous toujours** : Avant chaque séance, prenez quelques minutes pour mobiliser vos articulations et activer doucement vos muscles. Cela réduit le risque de blessures et améliore vos performances.
- **Restez bien hydraté(e)** : Buvez de l'eau avant, pendant et après vos séances, même si vous ne ressentez pas immédiatement la soif. Une bonne hydratation aide vos muscles à fonctionner et prévient la fatigue.
- **Portez une tenue adaptée** : Choisissez des vêtements confortables et des chaussures adaptées au type de mouvements pour éviter les douleurs ou les blessures.
- **Respectez vos limites** : Si un exercice semble trop difficile ou provoque une douleur inhabituelle, arrêtez et adaptez-le. Votre progression est unique, et ce programme s'ajuste à vos besoins.
- **Soyez régulier(ère)** : L'important, ce n'est pas d'aller vite, mais de rester constant(e). Trois séances par semaine suffisent pour ressentir les premiers bienfaits.
- **Intégrez du mouvement au quotidien** : En complément des séances, bougez dans votre journée: marchez un peu plus, prenez les escaliers, ou étirez-vous devant la télé. Chaque petit geste compte !
- **Prenez soin de vous** : Après chaque séance, prenez quelques minutes pour vous détendre et respirer profondément. Cela favorise une meilleure récupération et un bien-être global.

**L'essentiel est d'être bienveillant(e) avec vous-même. Ce programme est là pour vous accompagner dans votre cheminement vers une vie plus active, à votre rythme. 😊**

# Vous avez des questions? Vous souhaitez me contacter directement?

✉ contact@celinechauvot-dieteticienne.fr ✉

☎ 07.68.19.28.74 ☎

💻 TELECONSULTATION 💻

🏠 CABINET 🏠

Plus d'infos

[mangersimpleetserein.com](http://mangersimpleetserein.com)

Céline CHAUVOT  
Diététicienne - Nutritionniste  
Psycho comportementale  
Coach Santé

