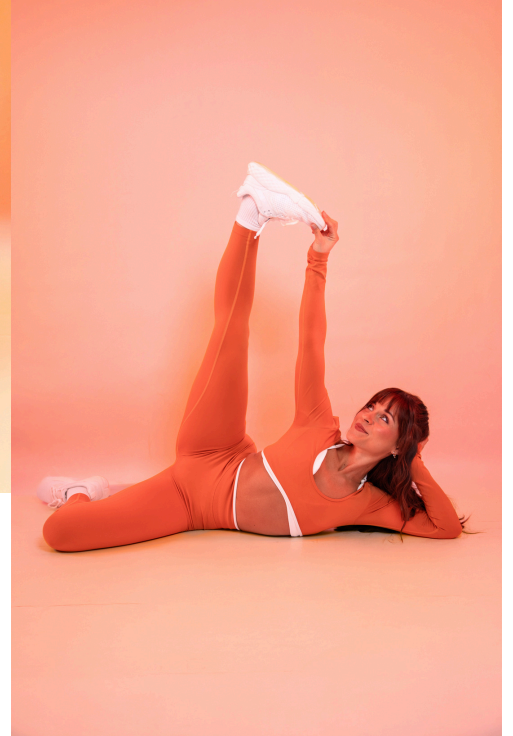
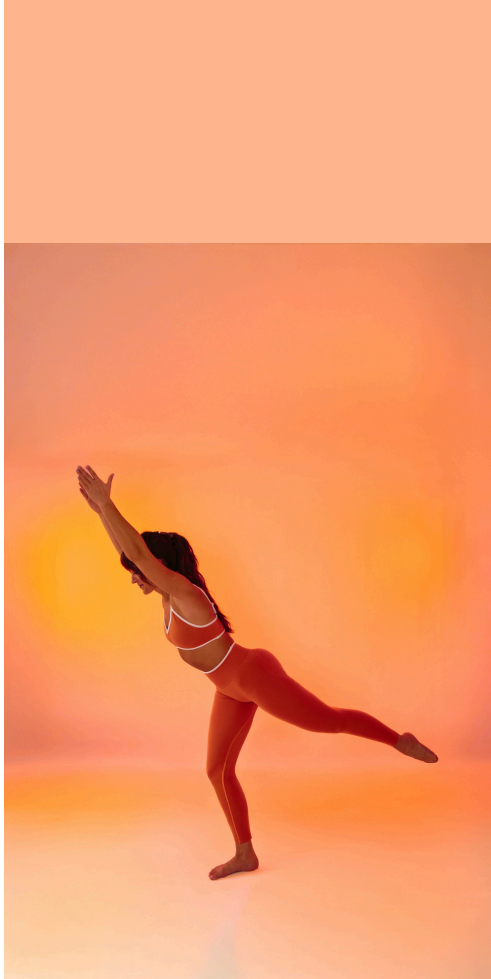
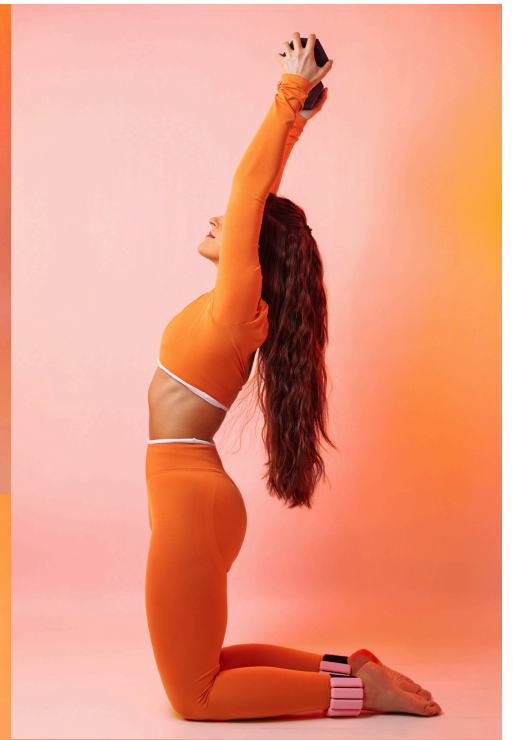




45 JOURS CHALLENGE

MAYA YOGA KINÉ x MAISON PIM



BIENVENUE DANS LE 45 JOURS CHALLENGE

Pilates x Fitness

@mayayoga.kine
contact@mayayoga.fr

MaisonPim.fr
contact@maisonpim.com



Bienvenue dans ce programme.

Si tu es ici, ce n'est pas un hasard.

Pendant les 45 prochains jours, tu ne vas pas "te transformer".

Tu vas recréer une relation plus fluide, plus confiante et plus respectueuse avec ton corps.

Ce challenge n'a pas été pensé pour punir ton corps.

Il a été créé pour :

- te **remettre en mouvement** en douceur
- retrouver des sensations
- **reprendre confiance** dans tes capacités
- **installer une vraie régularité**, compatible avec la vraie vie
- **et obtenir des résultats visibles** 🍏💪

Tu peux faire ce programme :

- que tu reprennes le sport
- que tu sois déjà active
- que tu doutes
- que tu sois ultra motivée
- ou un peu de tout ça

Ici, tu dois te faire confiance : *tu es déjà quelqu'un qui fait du sport, tu es déjà capable d'accomplir chacune de ces séances, tu es déjà fière de toi.*

♥ 45 jours. Un cadre. Et beaucoup de bienveillance.

✨ **Rappelle-toi : ton corps n'est pas un problème à corriger. C'est un allié à réapprendre à écouter.**

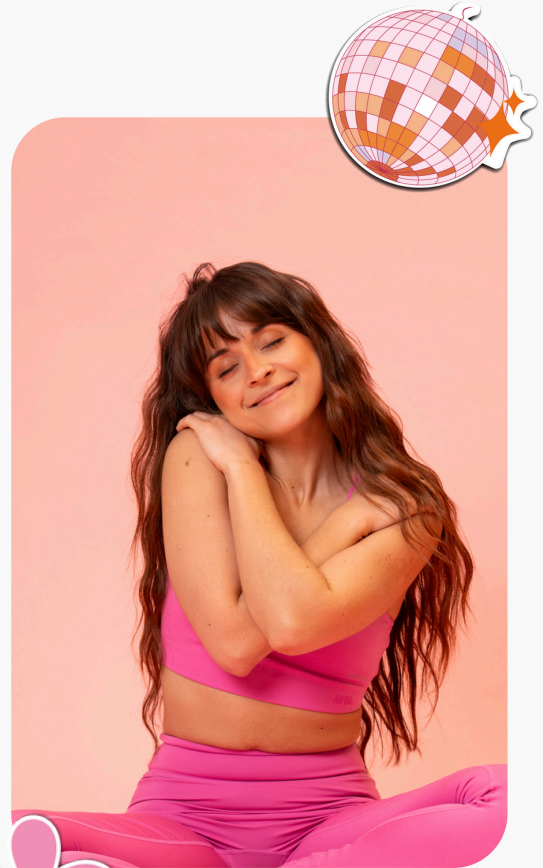
PRÉSENTATION

Si tu es ici, c'est que tu me connais sûrement déjà, mais une présentation supplémentaire ne peut pas faire de mal.

Je suis **Margaux**, kinésithérapeute diplômée d'état, professeur de yoga et fondatrice de la Maison Pim.

Après des ANNÉES à souffrir de mon dos, des heures interminables chez le kiné et une vingtaine de kilos en trop, j'ai ENFIN rencontré le fitness.

Il va s'en dire que j'en suis tombée amoureuse et que cette pratique rythme encore mon quotidien, 14 ans plus tard.



En premier, ce sont les douleurs qui ont disparu. La clé pour un dos en bonne santé c'est qu'il soit fort, mobile et endurant. Tout ce que le yoga et le fitness m'ont apporté.

Et à force de régularité, de persévérance, d'une alimentation adaptée et d'un maximum de kiff pendant mes séances, les résultats physiques sont apparus.

Ces **19 kg perdus** (et jamais revenus) ont été une délivrance bien plus grande que le chiffre affiché par ma balance.

Je retrouvais la santé, l'énergie et le plaisir de me regarder, mais aussi **le bonheur d'habiter mon corps.**

Par ce programme, je souhaite réellement te donner TOUTES LES CLÉS pour atteindre tes objectifs. Crois en toi, tu es capable de tellement plus que tu ne le crois !

Si je l'ai créé, c'est parce que j'en avais besoin moi aussi.

Margaux

SOMMAIRE

p6

COMMENT OBTENIR UN
MAXIMUM DE RÉSULTATS

p7

LE FONCTIONNEMENT DU
PROGRAMME

p8

TA FICHE DE SUIVI

p9

LE PROGRAMME COMPLET

p20

TES BONUS

p21

POUR CONTINUER SUR TA
RÉUSSITE



COMMENT TIRER LE MEILLEUR DE CES 45 JOURS

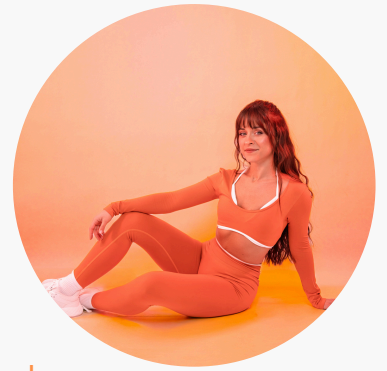


1. Hydrate toi bien ! Tes muscles, ta peau, ton corps ont besoin d'eau.
2. Prend le temps de décomposer les mouvements. Si tu débutes dans le sport ou le sport à la maison, commence à vide, c'est à dire sans haltère. Prend le temps de te familiariser avec les mouvements. Et pour le Pilates on revoit tous les fondamentaux ensembles dans la première video alors let's go !
3. Sors de ta zone de confort, ne fais pas uniquement les séances et les exercices que tu préfères. N'hésite pas à combiner les séances ou les répéter si tu ne peux pas pratiquer tous les jours ou que tu ne te sens pas fatigué après une première pratique.
4. N'hésite pas à faire tes séances pieds nus. Bien que des fois inconfortable au début, c'est le meilleur moyen de muscler tes pieds et de prévenir des blessures inutiles de cette zone dans le futur.
5. Vois l'alimentation comme ton carburant pour tout donner dans ta séance mais aussi pour obtenir les résultats que tu mérites. Pour que chaque minute passée sur ton tapis sois efficace, adopte une alimentation saine, plaisir et adaptée à TES besoins.
ps : les diététiciennes sont remboursées par la plupart des mutuelles alors fonce !

45 JOURS CHALLENGE



Comment fonctionne le 45 Jours Challenge ?



C'est le plus gros programme que j'ai jamais créé.

45 séances de Pilates et de renforcement musculaire, **10 minutes chrono**.

Il a été écrit pour **te suivre pendant 45 jours**, si tu fais une séance par jour.

Mais ça ne s'arrête pas là.

Tu vas pouvoir **le refaire à l'infini** en **chargeant plus**, en **combinant les séances** ou en les **répétant**.

Ce programme peut réellement t'accompagner pendant un an.

FRÉQUENCE

1

SÉANCES PAR
JOUR DE

10 MIN

MATÉRIEL



**HALTÈRES
OU BOUTEILLE
OU CONSERVE
DE 1 À 10 KG**

+ élastique bandes
+ ballon (option)

OPTIMISE TES RÉSULTATS

Ce programme est TON programme pour **te mettre au sport ou continuer tes bonnes habitudes !**

Tu vas y trouver **7 séances par semaine** de renforcement et de pilates.

- **Lundi** : Renforcement musculaire des jambes
- **Mardi** : renforcement musculaire des bras
- **Mercredi** : séance dos
- **jeudi** : pilates haut du corps
- **vendredi** : pilates bas du corps
- **samedi** : abdos
- **dimanche** : séance full body

L'objectif de ce programme est de retrouver le plaisir de bouger, de gagner en force ainsi que tonifier et raffermir ton corps en sculptant ta silhouette.

Rappel : ce programme peut être fait plusieurs fois, en augmentant progressivement tes charges et pourquoi pas, tes durées de pratique.

Pour optimiser les résultats ; rajoute du travail d'endurance comme la marche en pente pendant 30 à 40 minutes (moi je le fais 3x/semaine) ou en atteignant tes 10 000 pas par jour ! Tu peux aussi suivre un programme alimentaire sur mesure.

AVANT DE COMMENCER

Ton point de départ

Et si on faisait vraiment le point avant de commencer ?
Pour pouvoir observer toutes les évolutions dans 45 jours.
Réponds à ces questions sur ton téléphone ou dans un carnet 📖

Ton ressenti

- Comment tu te sens dans ton corps aujourd'hui ?
- Ton rapport au sport en ce moment ?
- Tes sensations de capacités physiques ?

Ton quotidien

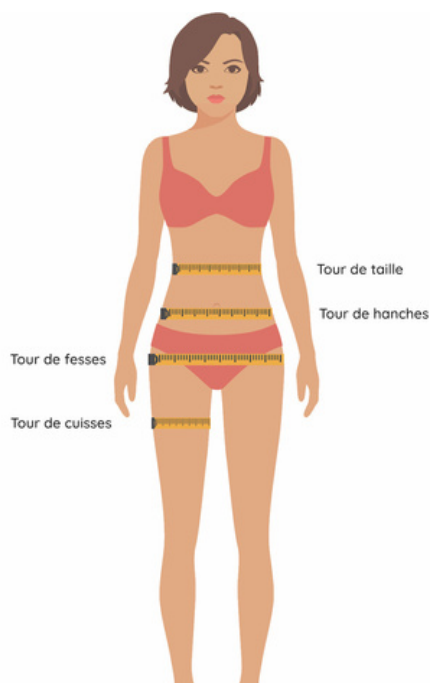
- Combien de temps fais-tu du sport actuellement ?
- Comment ressens tu le sport ? Corvée ? Bonheur ?
- À quel moment de la journée pourrais-tu bouger ?

Ta motivation, ton objectif

- Pourquoi tu fais ce programme ?
- Qu'est-ce que tu aimerais ressentir dans 45 jours ?

Ton point de départ :

- **La date :**
- **Mensurations :**
 - buste :
 - taille :
 - hanche :
 - fessiers :
 - cuisse :
 - tour de bras :
- **Photos :**
 - prend toi en photo de face, de profil de dos et conserve les dans ton téléphone
 - essaie de pouvoir reproduire la luminosité et la position
 - note le moment de ton cycle (pour pouvoir reproduire à la fin du challenge)
 - fais le le matin à jeun
 - *ex : mardi matin, après mes règles*





TOP DÉPART



*et n'oublie pas :
Amuse toi
Fais toi confiance
Ne te prend pas trop au sérieux ♥*

**Ps : pour lire les vidéos, clique sur
l'image ou le titre de chaque séance**



ÉTAPE 1

Introduction & tuto pilates



Pour les séances de Pilates, je tiens à ce que tu obtiennes un **MAXIMUM de résultats** 🔥

Alors attention : prends bien le temps de regarder et de suivre le **tutoriel** présent dans cette vidéo.

Le Pilates demande un contrôle précis de la **respiration**, du **centre** et de la **conscience corporelle**. Sinon, ça ne sert à rien 🚩 !

Enfin, n'oublie pas de **t'échauffer avant chaque séance** ! Ce n'est clairement pas rentable de se retrouver blessé pendant 3 mois pour une séance de 10 minutes... alors chauffe-moi tout ça 🔥

Et sur ce... LET'S GO 🎉❤️💪



Et pour t'aider à te motiver encore plus, je t'ai préparé une playlist pour accompagner tes séances, enjoy ✨❤️



Pour chaque séance

Tu peux prendre le temps
d'écrire :

- ton ressenti,
- la taille de tes poids
- avec quoi tu l'as combiné
- ta motivation du jour

ex : Séance 1

Faites le 2.2.26, 2ème jour de règle

2 Haltères de 5kg

Motivée mais difficile de s'y remettre

Fini en nage

j'ai kiffé

Et surtout, écris moi sur instagram et taggue moi en story !

C'est essentiel pour moi de pouvoir te lire, écouter tes ressentis et te célébrer. C'est ma partie préférée (et le seul moyen que j'ai pour m'améliorer). ♥



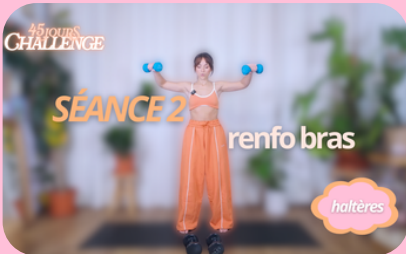
SEMAINE 1



Séance 1 : Renfo Jambes - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

valider :



Séance 2 : Renfo Bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 3 : Renfo Dos - élastique

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 4 : Pilates bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 5 : Pilates Jambes

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 6 : Pilates Abdos

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 7 : Pilates Full Body

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

Envoie-moi un message sur Insta pour me dire que tu as validé ta semaine 🌟👉



SEMAINE 2



Séance 8 : Renfo Jambes - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

valider :



Séance 9 : Renfo Bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 10 : Renfo Dos - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 11 : Pilates bras - lestes

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 12 : Pilates Jambes

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 13 : Renfo Abdos - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 14 : Renfo Full Body - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

Bravo, bravo bravo ! N'oublie pas ton petit message 📧



SEMAINE 3



Séance 15 : Renfo Jambes - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

valider :



Séance 16 : Renfo Bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 17 : Renfo Dos - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 18 : Pilates bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 19 : Pilates Jambes - élastique

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 20 : Pilates Abdos

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 21 : Pilates Full Body - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

Presque à la moitié ! Continue, tu as fait le plus dur 

SEMAINE 4



Séance 22 : Renfo Jambes - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

valider :



Séance 23 : Renfo Bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 24 : Pilates Dos - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 25 : Pilates bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 26 : Pilates Jambes - lestes

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 27 : Renfo Abdos - haltère

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 28 : Pilates Full Body - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

T'es une femme incroyable. Tout ce chemin parcouru.... BRAVO !

SEMAINE 5



Séance 29 : Renfo Jambes - haltères + élastique

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

valider :



Séance 30 : Renfo Bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 31 : Renfo Dos - ball

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 32 : Pilates bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 33 : Pilates Jambes - brique + ball

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 34 : Pilates Abdos

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 35 : Pilates Full Body - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

C'est la semaine la plus difficile... Tiens bon, tu es la seule à pouvoir le faire !

SEMAINE 6



Séance 36 : Renfo Jambes - haltères + élastique

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

valider :



Séance 37 : Renfo Bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 38 : Renfo Dos - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 39 : Pilates bras - haltères

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 40 : Pilates Jambes - lestes

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 41 : Pilates Abdos

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 42 : Pilates Full Body - haltères + briques

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?

Plus que 3 séances ! Fonce, tu vas le faire, sois fière de toi !

SEMAINE 7



Séance 43 : Pilates Jambes - lestes + élastique

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 44 : Renfo Bras - haltères + lestes

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



Séance 45 : Abdos mix - chaise lestée

Ressenti ?
Charge ?
Combiné ?



TU L'AS FAIT ✨🎉

TU AS RÉUSSI CE CHALLENGE, BRAVO! 🙌

Après ça, tu sais que ton année va être à la hauteur de ta persévérance !

Bravo d'avoir tout donné, bravo de n'avoir rien lâché, bravo de t'être accordé ce cadeau rien qu'à toi.

J'espère qu'après ça, tu vas vouloir continuer sur ta lancée. Continue, augmente les charges, recommence.

YOU DID IT QUEEN 👑❤️

ON REFAIT LE POINT ?

J+45

Tu l'as fait ! 45 séances, 45 jours à te choisir toi, et j'espère que ce n'est que le début ❤️ Avant de relire tes notes du début, réponds à ces questions sur ton carnet ou ton téléphone.

Ton ressenti

- Comment tu te sens dans ton corps aujourd'hui ?
- Ton rapport au sport maintenant ?
- Tes sensations de capacités physiques ?
- Te sens-tu fière d'avoir validé ce programme ? As-tu envie de poursuivre ce chemin ?

Ton quotidien

- Était-ce facile d'incorporer le sport à ton quotidien ?
- Te vois-tu revenir en arrière ?
- Comment ressens-tu le sport ? Corvée ? Bonheur ?
- À quel moment de la journée as-tu préféré bouger ?

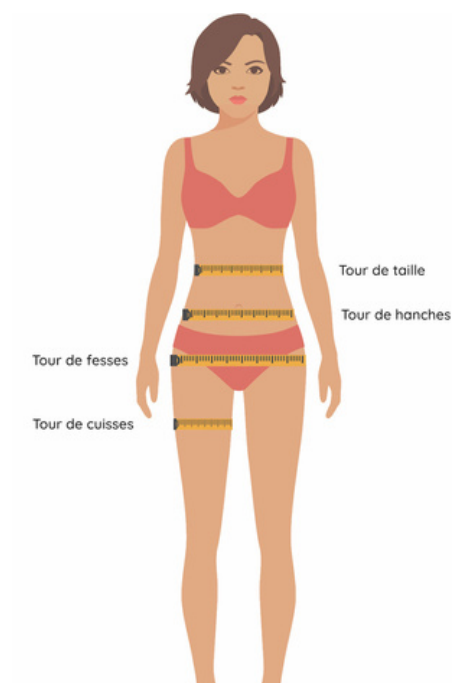
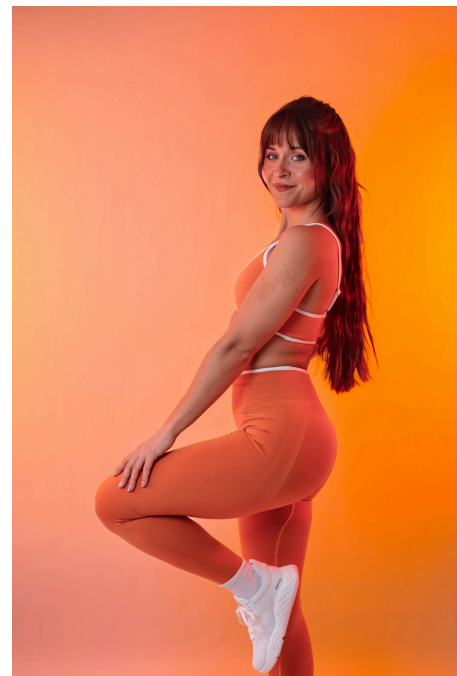
Ta motivation, ton objectif

- Que ressens-tu après ces 45 jours ?
- As-tu atteint tes objectifs ?

Fin de programme:

- **La date :**
- **Mensurations :**
 - buste :
 - taille :
 - hanche :
 - fessiers :
 - cuisse :
 - tour de bras :
- **Photos :**
 - prend-toi en photo de face, de profil de dos et compare avec tes photos passées

Et maintenant, compare ton avant/après personnel. Le plus important : ton ressenti. Si les cm n'ont pas encore bougé, ce n'est qu'une question de temps et de régularité. Surtout, sois fière de toi !





BONUS



Parce que j'avais envie de t'accompagner encore plus vers un total bien-être physique et mental... alors voici des vidéos bonus, histoire d'ajouter encore plus de paillettes dans ta vie ✨



Ta pratique de Yoga nidra

15 minutes de relaxation semi-consciente pour récupérer ta dette de sommeil. Je te promet, c'est miraculeux.



Ta pratique de Yoga préférée

25 minutes de yoga, OK débutant, pour découvrir ou renouer avec la pratique.



Ta nouvelle routine du soir

12 minutes pour déverrouiller le corps après ta journée, avec un fort air de vacances bien méritées.





Et maintenant ?

Prends un instant pour mesurer le chemin parcouru.

45 jours où tu as bougé.

45 jours où tu t'es choisie.

45 jours où ton corps est redevenu un espace vivant.

Et souvent... après ça, quelque chose change.

On ne cherche plus la motivation.

On protège cet élan.

Si tu as aimé cette approche... C'est exactement pour ça que **Maison PIM** existe. Pour t'offrir un espace où le mouvement reste une ressource —pas une contrainte.

Un lieu pour continuer à :

- renforcer
- mobiliser
- respirer
- danser
- récupérer
- évoluer

À ton rythme. Selon ta vie. Selon ton énergie.
De tes premiers pas à ton plein potentiel.



Découvrir Maison Pim



Maison Pim

La 1ère application créée pour ta santé, par des professionnels de santé

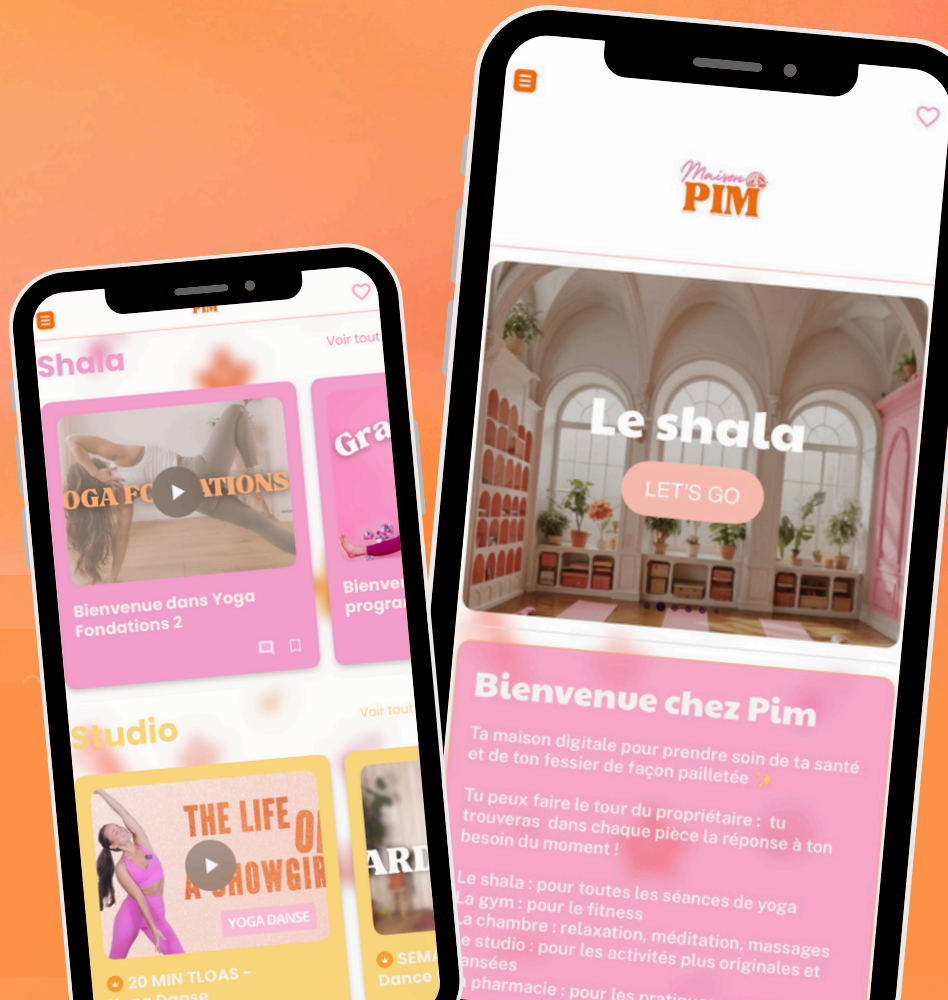
YOGA - FITNESS - PILATES - DANCE WORKOUT
& pratiques pro santé

Pour démarrer, reprendre, ou re-apprendre ta pratique sportive.

Sans douleur & sans te blesser

En étant guidée de tes premiers pas à ton plein potentiel !

ton app à partir de
18€/mois



LE MOT DE LA FIN

Maison Pim

BRAVO

Pour tout ce que tu as donné

Pour toutes ces minutes que tu t'es accordée

**Pour les jours sans, les matins sans motivation,
les journées difficiles... tu as quand même validé
45 séances.**

**Maintenant, à toi d'entretenir la flemme, à toi de
continuer à te choisir.**

Et j'espère qu'on continuera d'avancer ensemble



MARGAUX - MAYA YOGA KINÉ



[@MAYAYOGA.KINE](https://www.instagram.com/MAYAYOGA.KINE)
MAISONPIM.FR