

SAVOIR SE RESSOURCER

Dans un monde où tout va toujours plus - trop - vite, se reconnecter à soi, même si ce n'est que quelques jours, peut permettre de se revitaliser et se renforcer physiquement et mentalement. C'est ce que vous propose **Lou Lefebvre**, l'une des coachs les plus talentueuses de Genève et fondatrice des séjours sport et bien-être All Champs.

Par Michel Morin

En quoi est-il bénéfique de participer à un séjour du type de ceux proposés par All Champs ?

Lou Lefebvre : De nos jours, après le mal de dos, qui était considéré comme « le mal du siècle », c'est maintenant « la charge mentale » qui plombe l'individu (et s'ajoute du coup au mal de dos !) : le job à gérer, le repas du soir, la famille, l'ultra connexion digitale, la sortie running à ne pas sécher... All Champs permet de mettre de côté tout cela le temps d'un week-end ou d'une semaine entière, de décharger les cerveaux trop remplis et d'assouplir/renforcer les dos trop chargés, au propre comme au figuré !

Qu'est-ce qui fait que les séjours sportifs All Champs sont uniques et différents ?

La plupart des prestataires de voyages sportifs proposent en général un même type de produit, par exemple des séjours uniquement sur le thème du yoga - le plus souvent -, ou du surf... Chez All Champs, les thèmes sont ultra variés ! Certains des voyages sont même une combinaison de trois, voire quatre activités sportives différentes, avec une gamme de produits assez large pour convenir à tous les niveaux sportifs, tous les âges et à tous les goûts !

En quoi un séjour All Champs va aider le participant à être mieux dans son corps et dans sa tête ?

Le manque de confiance en soi est très souvent un frein à beaucoup de rêves dans la vie : « Je rêve de surfer mais j'en suis incapable ! », « Je rêve de tenir debout sur la tête en yoga mais je n'y arriverai sûrement pas ! », « Je rêve de perdre du poids mais à mon âge je n'y parviendrai plus ! »... C'est fou de constater à quel point les gens ne se doutent pas de leurs capacités et leurs ressources ! J'ai maintes fois entendu à la fin d'un des voyages All Champs « Je n'aurais jamais cru y arriver ! », ou encore « Et moi qui avais peur de partir en groupe, je regrette de ne pas l'avoir fait avant ! ». Voilà ce qu'apporte avant toute chose une expérience All Champs : de la confiance en soi et la hausse de sa propre estime.



© PHOTOS DR

UN PROGRAMME EN 3 POINTS FORTS

1

1 SPORT ET BIEN-ÊTRE

Mix de fitness, sports outdoor, aventure, nature, nutrition saine et activités bien-être, chaque séjour permet de se déconnecter du quotidien et de relever des défis personnels dans une ambiance conviviale et authentique. Les programmes sportifs mêlent des sessions d'endurance modérées à soutenues, du renforcement musculaire ciblé de différentes intensités via diverses sessions fitness, des activités en immersion nature (mer/montagne/désert/forêt) et des temps de détente récupérateurs et revitalisants. A noter que les activités sont accessibles à tous, quel que soit le profil du participant.

2 DES SITES D'EXCEPTION

Les participants sont accueillis dans des lieux hors du commun en France et à l'étranger dotés d'une qualité de prestations unique, dans une ambiance chaleureuse « comme à la maison » qui invite à l'authenticité et au lâcher prise pour partager ensemble des instants privilégiés.

3 UNE APPROCHE ALIMENTAIRE SAINE

La santé passe par l'assiette ! Tout le monde le sait mais ne l'applique pas forcément au quotidien. All Champs vous propose chaque jour une nutrition santé savoureuse et gourmande. De bonnes habitudes à adopter et faire perdurer.

TENEZ-VOUS PRÊT !

La pandémie du COVID-19 ayant contraint l'équipe de All Champs à repousser ou reporter les séjours prévus ce printemps et début d'été, dont les séjours Shape & Flow Bingin à Bali (séjour Sport Yoga Massages de 7 jours) et Healthfit Surf Week à Fuerteventura (7 jours), suivez leur page Instagram

(all champs) pour être informé dès que de nouvelles dates seront arrêtées. Selon l'évolution de la situation sanitaire mondiale, des séjours seront organisés à l'étranger ou en France, dans des conditions garantissant la sécurité de tous les participants. Et soyez réactif, le nombre de places est limité.

