

# PROPOSITION DE SERVICES

Cette proposition explique comment votre entreprise peut bénéficier des services de Bougez Mieux. Vous y trouverez le résumé d'une méthode unique qui vous aidera à atteindre vos objectifs de performance.



## NOS VALEURS

Plaisir  
Respect  
Dépassement

## NOTRE MISSION

Améliorer l'énergie et le bien-être par une saine gestion des habitudes de vie

# LA SOLUTION POUR DOUBLER LES PERFORMANCES DE VOTRE ÉQUIPE SANS LES BRÛLER

- ✓ Solution évolutive sur 20 semaines
- ✓ Capsules santé et défis en format vidéo, audio et texte. Envoyé 3 x par semaine par message texte.
- ✓ Quiz et sondage pour bien orienter ses actions
- ✓ Séances d'entraînements hebdomadaires en direct
- ✓ Routine d'activations et d'entraînements de moins de 10 minutes facile à intégrer au quotidien
- ✓ Liens vers des outils externes pour une solution toute incluse
- ✓ Plateforme privée (évolution sans limite pour retrouver tous les outils et poser vos questions)
- ✓ Consultation d'équipe mensuel
- ✓ Groupe privé sur les réseaux sociaux



## **IDENTITÉ SANS LIMITE**

Accède à toutes tes capacités physiques et mentales dans le plaisir.

## **INVINCIBILITÉ**

Fini la grippe et les journées non productives, avec une confiance et une santé sans limite.

## **PERFORMANCE**

Devenir plus performant avec son temps et doubler son niveau d'énergie et de concentration.

## **FONDTIONS**

Ne plus jamais manquer de motivation et avoir toute l'énergie pour vouloir se dépasser en prenant le contrôle de ses actions.

# LA SOLUTION ÉVOLUTION SANS LIMITE

## CONSTRUIRE DES BASES INDESTRUCTIBLES

- Qu'est-ce qui te "DRIVE"... Connaître sa raison pour ne jamais manquer de motivation
- Accomplis tes rêves... Apprendre à s'écouter sans se juger
- Engagement ultime envers soi-même... Bâtir un message interne fort pour avoir une confiance illimitée
- Respire le contrôle... Prendre conscience de sa respiration pour contrôler son corps et ses émotions

## RYTHME DE PERFORMANCE

- Régulier comme une horloge... pour mieux gérer son niveau d'énergie tout au long de la journée
- BOOST tes matins"... pour prendre contrôle de tes émotions et ton corps en te donnant une énergie incroyable
- Rituel de soir... pour avoir un sommeil récupérateur en quantité et en qualité
- Vide ton verre d'eau... pour rendre tes journées 2x plus productives en plus de diminuer ton stress et avoir le sentiment du devoir accompli

## INVINCIBLE DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR

- Jeûne pour rester jeune... pour garder son cerveau à son meilleur et son système digestif heureux
- Déjeuner du champion... pour dire adieu aux fringales de sucre et aux baisses d'énergie en après-midi
- Boost ton microbiote... pour avoir une santé de fer et ne plus être malade en plus de régler les problèmes intestinaux et de digestion
- Réveille tes usines d'énergie... pour un niveau d'énergie sans limite et un système immunitaire fort
- Bouge toi... pour ressentir un bien-être physique et mental en plus d'un sentiment d'accomplissement qui te donnera une confiance sans limite

## IDENTITÉ SANS LIMITE

- "BIOHACK" ta vie.. pour connaître tous les petits trucs et conseils cachés qui te permettent d'évoluer sans limite dans tous les aspects de ta vie

# NOTRE ENTREPRISE

Bougez Mieux a été fondée en 2017 par Jean-Christophe, kinésologue et spécialiste de l'intégration des saines habitudes de vie. Cumulant plus de 20 ans d'expérience et 3000 heures de formation dans de nombreux domaines (respiration, sommeil, rythme circadien, nutrition, gestion de stress, création de changement, etc), cet ancien joueur de football universitaire désire apporter le bien-être pour performer au quotidien par le biais des saines habitudes de vie.

Par l'intégration de saines habitudes de vie, chaque individu peut atteindre un niveau de bien-être supérieur qui le fera évoluer autant au travail que dans son quotidien.

Nous croyons qu'avec les bons outils, chaque individu a la capacité de s'accomplir au-delà de ses propres attentes en plus de créer un maximum de richesse pour lui et les gens qui l'entourent.

# EN BONUS

## SUPPORT DE PERFORMANCE

- Message de motivation hebdomadaire
- rencontres privées illimitées
- Ajustement de l'environnement de travail, ergonomie et luminosité
- accès illimité à toute la plateforme Humain360

## OUTILS DE PERFORMANCE

- TRX pour chaque membre
- Suppléments de base (vitamine D et Oméga 3 ) pour 2 mois
- Planificateur de santé et de performance - Format papier et numérique
- Solution après midi booster
- Menu pour la route

## ÉQUIPE DE COLLABORATEURS / COLLABORATRICES



**JEAN-CHRISTOPHE  
POIRIER**

Président fondateur /  
Kinésologue



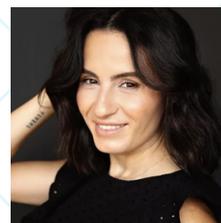
**RAPHAEL  
LAVOIE-BRAND**

Massothérapeute  
(automassage)



**ÉRIC  
SIMARD**

Docteur en biologie



**TESSADIT  
OUIDIR**

Coach pleine conscience /  
pharmacienne



**ANDRÉANNE  
MARTIN**

Nutritionniste

## NOS GARANTIES



## RÉSULTATS ET ENGAGEMENT SANS LIMITE

Bougez Mieux s'engage à rembourser les services à 100% si 90% de votre équipe ne voit pas de résultats positifs et ne sont pas engagés dans le processus à la fin de chaque pilier. (saufs biens matériels).

## SUBVENTION

La solution "Évolution sans limite" est éligible au subvention gouvernementale PAFEMAP qui couvre 80% des coûts. Et nous remplissons la demande pour vous!

# AU PLAISIR D'ÉCHANGER AVEC VOUS!

## CONTACTEZ-NOUS

**Jean-Christophe Poirier**

819-820-4757

[jcpoirier@bougezmeieux.com](mailto:jcpoirier@bougezmeieux.com)



**BougezMieux**

# CALENDRIER D'ÉVOLUTION

## SEMAINE 1 À 4

- Quiz d'auto-évaluation et de raison
- Découvrir son rythme circadien et respecter son chronotype
- Commencer à trouver sa routine matinale idéale
- Apprendre à rester efficace toute la journée
- Prendre le contrôle de son stress par la récupération active

## SEMAINE 4 À 8

- Intégration du rythme pour optimiser le sommeil
- Conseils nutritionnels pour améliorer la concentration et perdre du poids
- Comprendre le rythme de la nutrition pour mieux gérer ses repas (au bureau et sur la route)
- Intégration de la reconnaissance pour une attitude calme et positive

## SEMAINE 8 À 12

- Activité physique et nutrition pour le système immunitaire
- Exercices pour éliminer les douleurs musculaires
- Exercices de gestion des émotions pour mieux comprendre ses réactions et ceux des gens qui nous entourent
- Conseils sur les facteurs externes qui influencent ta santé (environnement, température, toxines, suppléments, etc)

## SEMAINE 8 À 20

- Comment sortir de sa zone de confort et continuer à évoluer sans limite
- Rappel des conseils de bases sur le rythme et la gestion de stress
- Introduction des outils externes pour "booster" son énergie et ses performances
- On plonge plus profondément dans les différentes cultures nutritionnelles (céto, végétarien, paléo ...)
- On répond à vos questions!

# CE QU'IL ONT VÉCU ★★★★★

L'approche de Jean-Christophe est simple, des petits gestes faciles à intégrer à votre quotidien qui deviennent des habitudes de vie santé mieux être. Tout d'abord bien sûr introduire la notion de bouger, au moins une activité physique par jour, boire beaucoup d'eau et retarder le café le matin, des trucs pour mieux dormir et mieux gérer le stress. Franchement pour ma part j'ai introduit plusieurs aspects abordés par JC, pas tous mais ceux qui me parlait et que je savais que j'allais maintenir et cela fonctionne mon énergie est bien meilleure ainsi que mon sommeil et je vous parle même pas de mon niveau de stress!! Je le suggère fortement

**Stéphanie Bouchard**  
Directrice générale, Fibres recyclées et biomasse

---

Le programme BougezMieux aura été très favorable à tous les membres de l'équipe de Protexio. Le contenu est simple à comprendre et facilement applicable à notre quotidien où toutes les minutes comptent. L'application de certains petits changements dans nos habitudes de vie peut parfois sembler anodine mais c'est incroyable les bénéfices qu'on en retire sur notre niveau d'énergie et notre bien-être en général. Je recommande fortement le programme BougezMieux à toutes les équipes de direction d'entreprise. Une équipe énergique, c'est une équipe créative et productive!

**Patrick Blanchette**  
Fondateur

---

Notre association avec Bougezmieux était au tout départ dans l'optique de retrouver la forme en général. Nous avons été très rapidement emportés par la joie de vivre et l'énergie dégagée par Jean-Christophe qui venait mettre un ton différent à nos journées. La diversité des sujets abordés (sommeil, respiration, alimentation, habitude de vie) ont suscité beaucoup de discussion au travers des membres de l'équipe, et ce, bien après la fin des séances. L'impact initialement recherché par ce partenariat a rapidement pris plus d'ampleur et je peux en constater les bénéfices plus de 6 mois plus tard avec des employés plus engagés que jamais, mais surtout plus conscient dans leur choix de vie. MERCI!!!

**Jonathan Massé-Simard**  
RBC