

Happy Week

19 Avril 2015

Une semaine hyper intense avec énormément d'évènements beauté, des lancements et de jolies retrouvailles avec d'anciennes collègues. J'ai pu découvrir de très beaux produits et maintenant encore, j'ai des étoiles plein les yeux !

Une **séance de Power Plate** pour un renforcement musculaire en profondeur. Pendant 30 minutes, un coach m'accompagne et me guide pour réaliser des petites séquences de 30 secondes à 1 minute d'exercices différents. Tous les muscles sont sollicités et honnêtement, à certains moments, je ne pensais pas que 30 secondes pouvaient être si longues ! À la fin de cette séance, on se détend en se positionnant sur l'appareil et les vibrations ressenties font l'effet d'un massage pour décontracter les muscles. J'ai l'impression qu'en 1/2H, j'ai travaillé autant que pendant 1H dans ma salle de sport. Le lendemain, j'ai ressenti quelques courbatures (on m'avait prévenue), une belle satisfaction et le sentiment d'avoir bien bossé !

