

*Leçon no.1:*

Intro au mouvement HappyFitness  
et à sa philosophie.



Débutons cette formation, chers amis, avec des présentations officielles. Découvrez dans ce premier module qu'est-ce que le mouvement HappyFitness, notre mission et comment nous la réalisons, puis apprenez-en plus sur notre approche de l'activité physique.

### **Qui sommes-nous - qu'est-ce que le mouvement HappyFitness?**

Nous sommes une équipe de femmes, certaines sont kinésiologues, d'autres professeures de yoga, ergothérapeutes ou nutritionnistes et toutes sont entraîneuses. En plus d'être des expertes du mouvement, chaque membre de notre équipe est passionné du fun.

### **La mission et les services offerts**

Le mouvement HappyFitness contribue à bâtir une société mobile, vivante et confiante en réformant la discussion entourant le bien-être et en plaidant l'importance du plaisir, à l'entraînement comme dans la vie.

On souhaite apporter la plus grosse dose de fun et de simplicité dans le domaine de l'activité physique, qui est habituellement présenté comme quelque chose de complexe et de laborieux à faire.

### **Pour réaliser cette mission, on offre une panoplie de services**

- Le plus connu est nos entraînements en plein air pour des groupes de femmes à Montréal, sur la Rive-Sud, à Québec et dans les Laurentides;
- On propose également des fins de semaines retraite en chalet, incluant entraînements, séance de yoga, clinique de course, ateliers thématiques, repas nutritifs, vins, café, surprises et l'équipe sur place s'occupe de tout;
- On a une version tropical de nos retraite qui se déroule au Costa Rica sous un mode voyage actif;
- Finalement, notre podcast L'état du jeu, qui est notre plateforme pour changer la discussion autour du bien-être et qui vise à apporter nuance et esprit scientifique à ce qui est promu par l'industrie du bien-être.

### **La philosophie HappyFitness pour aborder l'activité physique**

On aime approcher le mouvement comme un jeu, en démontrant son aspect rassembleur et sa simplicité. Ceci ne veut pas dire qu'on ne travaille pas fort et qu'on ne connaît pas la science de l'entraînement. Bien au contraire, on aborde nos entraînements en se basant sur la science, ce qui nous permet d'autant plus de jouer et de bouger de façon intuitive.

On souhaite aussi se détacher de l'approche "guru" du bien-être. Dans celle-ci une personne tente d'évangéliser une solution unique, toute faite et sans nuance, et de l'appliquer à tous sans considérer d'autres aspects de la vie. Pour HappyFitness, le mouvement est synonyme d'apprentissage, d'évolution, d'ajustement et de questionnement. Il faut regarder le contexte pour déterminer ce dont chacun a besoin, puisque d'une journée à l'autre nos besoins changent. Certaines personnes ont besoin de X alors que d'autres ont besoin d'Y, et vous êtes ces deux personnes dépendamment de la journée.

Il n'y a pas de formule magique pour être bien. Une fois que ceci est compris, c'est la première étape pour pratiquer le mouvement intuitif et jouer à l'entraînement.

### **Ressources et liens**

Le site web du Mouvement HappyFitness | [www.happyfitness.ca](http://www.happyfitness.ca)

La page Instagram du Mouvement HappyFitness | [www.instagram.com/le\\_mouvement\\_happyfitness/](https://www.instagram.com/le_mouvement_happyfitness/)

La page Facebook du Mouvement HappyFitness | [www.facebook.com/happyfitnessmtl](https://www.facebook.com/happyfitnessmtl)

Le podcast L'état du jeu du Mouvement HappyFitness | [www.happyfitness.ca/letat-du-jeu](http://www.happyfitness.ca/letat-du-jeu)

Le blogue du Mouvement HappyFitness | [www.happyfitness.ca/publication](http://www.happyfitness.ca/publication)

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le\_mouvement\_happyfitness