



wellbo X²

D É C O U V R E Z L E S P R O G R A M M E S W E L L B O X ® 2

PROGRAMMES HOMME & FEMME

PROGRAMMES CORPS

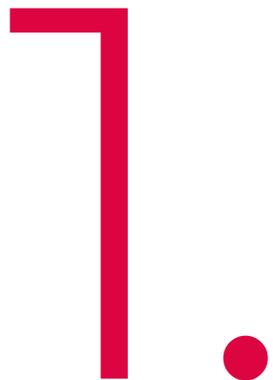
OBJECTIFS	FEMME	HOMME	DURÉE
MINCEUR	Minceur haut du corps	Haut du corps sculpte	3 séances/semaine pendant 8 semaines
	Minceur bas du corps		
	Minceur total corps		
FERMETÉ	Fermeté haut du corps		3 séances/semaine pendant 8 semaines
	Fermeté bas du corps		
	Fermeté total corps		
CELLULITE	Goodbye cellulite		3 séances/semaine pendant 8 semaines
BIEN-ÊTRE	Récupération sportive	Récupération sportive	3 séances/semaine pendant 4 semaines. À renouveler quand on en ressent le besoin.

PROGRAMMES CORPS & VISAGE

OBJECTIFS	FEMME	HOMME	DURÉE
BIEN-ÊTRE	Détente absolue	Détente absolue	2 séances/semaine pendant 4 semaines (programme à faire le weekend). À renouveler quand on en ressent le besoin.
MAMAN (PRÉ/POST PARTUM)	Future maman		3 séances/semaine pendant 8 semaines. période à éviter : 1 ^{er} trimestre
	Jeune maman		3 séances/semaine pendant 8 semaines
MÉNOPAUSE	Meno Perfect		3 séances/semaine pendant 8 semaines
BUSINESS	Business woman	Business man	3 séances/semaine pendant 8 semaines

PROGRAMMES VISAGE

OBJECTIFS	FEMME	HOMME	DURÉE
ANTI ÂGE ANTI-RIDES	Jeunesse visage	Jeunesse visage	3 séances/semaine pendant 8 semaines
	Total regard		
	Regard & lèvres		
FERMETÉ	Total lift		3 séances/semaine pendant 8 semaines
ÉCLAT BONNE MINE	Booster éclat	Booster éclat	3 séances/semaine pendant 8 semaines



PROGRAMMES CORPS FEMME



MINCEUR HAUT DU CORPS / MINCEUR

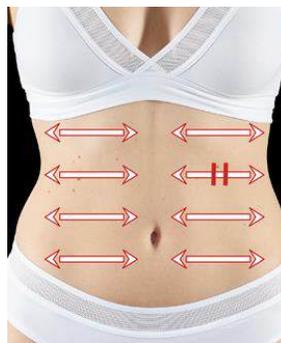
Gommer bras, ventre, poignées d'amour pour pouvoir porter des hauts moulants sans complexes et se sentir bien dans son corps !

DURÉE : 18 MINUTES



ZONES CIBLÉES

Bras affinés 6'
Ventre plat 6'
Taille fine 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Gel Lipo-Réducteur ou la Crème Lipo-Réductrice matin et soir sur les zones ciblées.



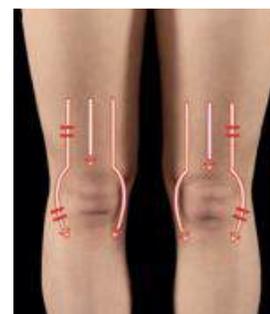
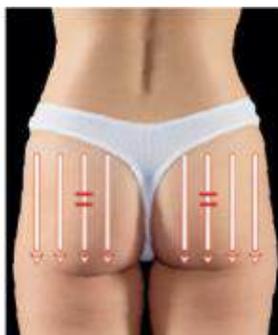
MINCEUR BAS DU CORPS / MINCEUR

Resculpter, estomper la peau d'orange et déstocker la culotte de cheval pour un bas du corps lissé et affiné.

DURÉE : 24 MINUTES

ZONES CIBLÉES

- Cellulite fesses 6'
- Anti-culotte de cheval 6'
- Intérieur cuisses affiné 6'
- Genoux affinés 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Gel Lipo-Réducteur ou la Crème Lipo-Réductrice matin et soir sur les zones ciblées.



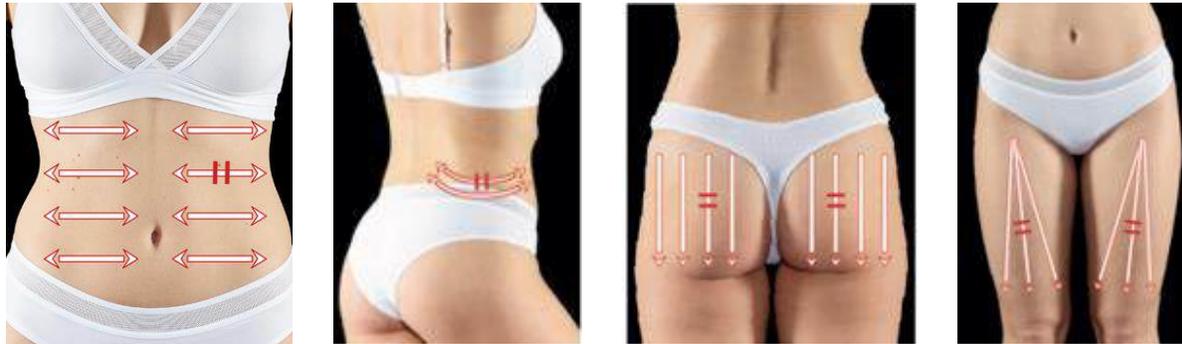
MINCEUR TOTAL CORPS / MINCEUR

Un programme total minceur : ventre affiné, poignées d'amour & culotte de cheval gommées et fesses galbées.

DURÉE : 28 MINUTES

ZONES CIBLÉES

- Ventre plat 6'
- Taille fine 6'
- Fesses galbées 6'
- Cuisses affinées 10'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Gel Lipo-Réducteur ou la Crème Lipo-Réductrice matin et soir sur les zones ciblées.



FERMETÉ HAUT DU CORPS / FERMETÉ

Raffermer le haut du corps : bras, ventre et décolleté, zone souvent oubliée ! Combat le relâchement cutané.

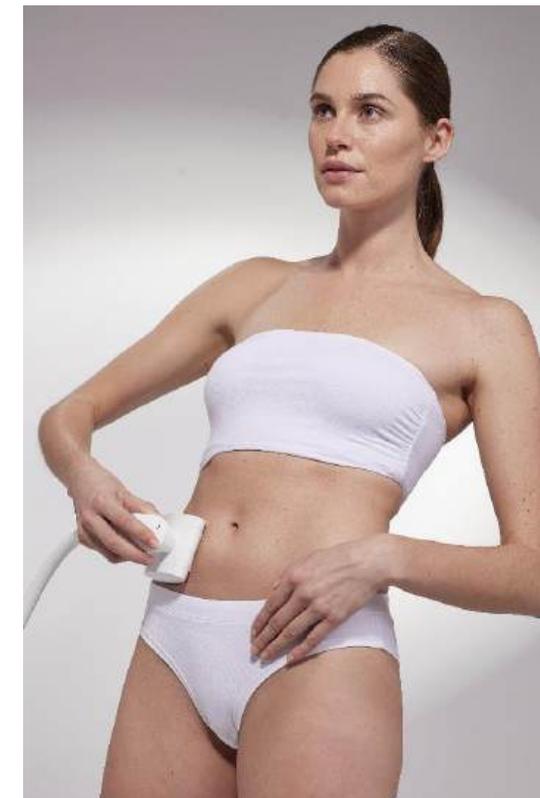
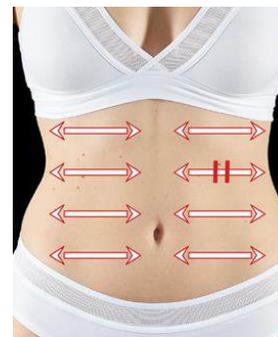
DURÉE : 18 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Bras raffermiss 6'

Décolleté lissé 6'

Ventre raffermiss 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez la Crème Fermeté Galbante matin et soir et effectuez un massage circulaire sur les zones relâchées.



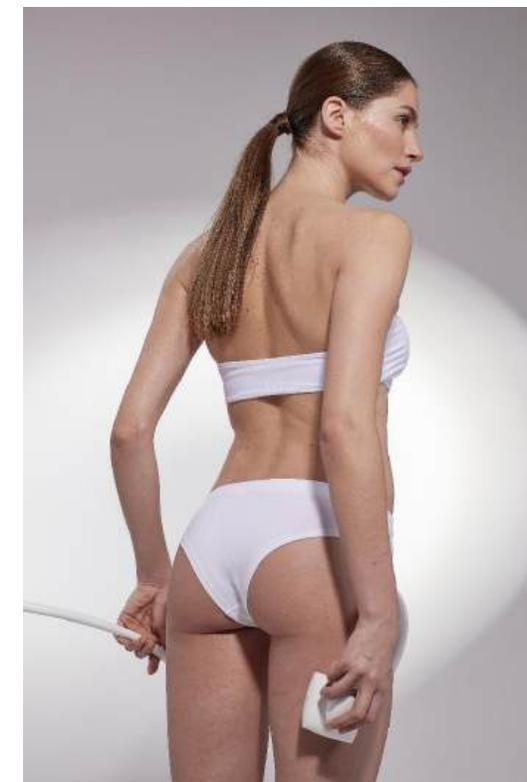
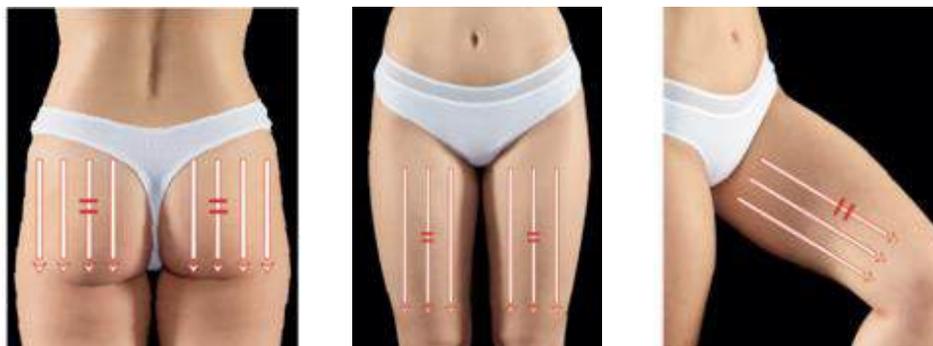
FERMETÉ BAS DU CORPS / FERMETÉ

Raffermer le bas du corps : fesses galbées et cuisses raffermissées. Redonnez fermeté et tonicité !

DURÉE : 18 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Fesses galbées 6'
Cuisses raffermissées 6'
Intérieur cuisses raffermissées 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez la Crème Fermeté Galbante matin et soir et effectuez un massage circulaire sur les zones relâchées.



wellboX²

FERMETÉ TOTAL CORPS / FERMETÉ

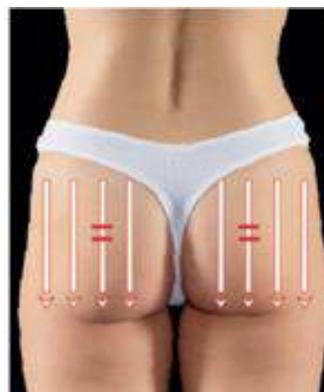
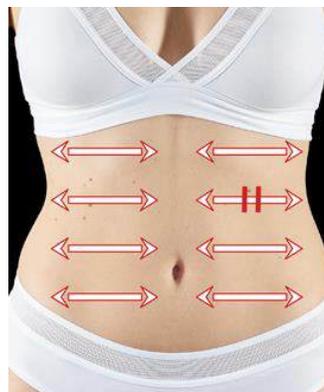
Un programme total fermeté pour un corps sculpté et raffermi. Redonnez fermeté et tonicité !

DURÉE : 30 MINUTES



ZONES CIBLÉES

- Bras raffermis 6'
- Ventre raffermi 6'
- Fesses galbées 6'
- Cuisses raffermies 6'
- Intérieur cuisses raffermies 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines.

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez la Crème Fermeté Galbante matin et soir et effectuez un massage circulaire sur les zones relâchées.



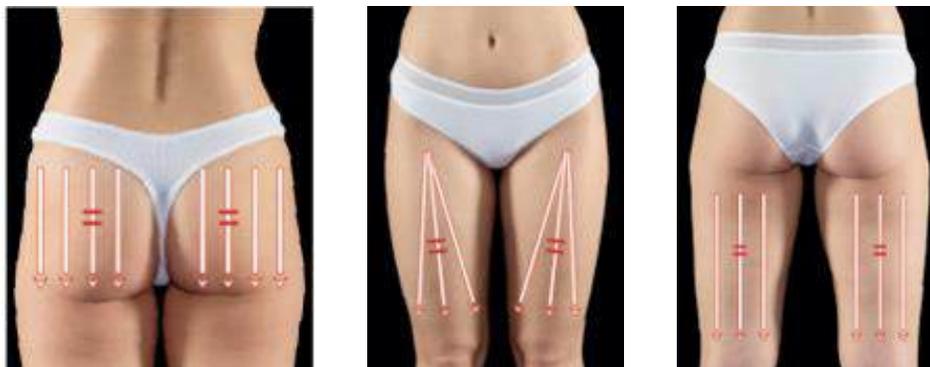
GOODBYE CELLULITE / CELLULITE

Regalber, gommer et lisser le bas du corps. Lisse l'aspect peau d'orange et les capitons tout en améliorant la circulation lymphatique.

DURÉE : 16 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Cellulite fesses 6'
Cellulite cuisses 10'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines.

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Gel-Crème Anti-cellulite et/ou le Sérum Intensif Anti-cellulite en massage circulaire sur les zones concernées.



RÉCUP SPORTIVE / BIEN-ETRE

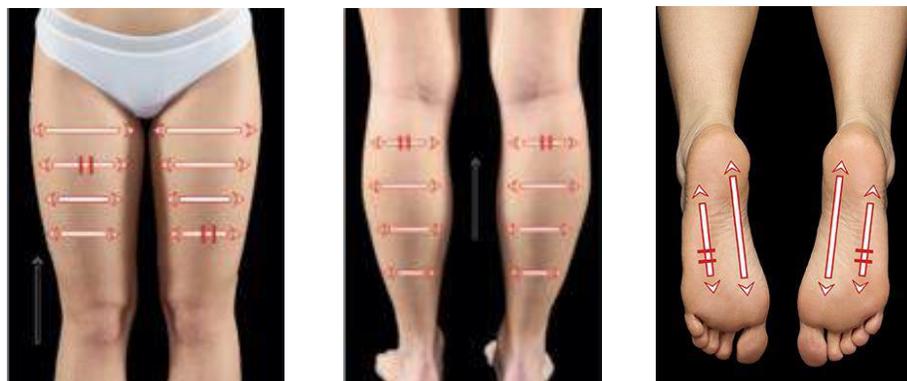
Soulager les douleurs musculaires et atténuer les courbatures après un effort physique.

DURÉE : 12 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Jambes légères 8'

Pieds légers 4'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines.

À renouveler quand on en ressent le besoin.

RECOMMANDATION COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

En complément, utilisez le Concentré Drainant, il détoxifie et diminue la rétention d'eau pour une silhouette plus fine.





2.

PROGRAMMES VISAGE FEMME

JEUNESSE VISAGE / ANTI-AGE

Comble les principales rides du visage (front, ride du lion, ride d'amertume, pattes d'oies) et redessine les contours pour un visage lisse et ferme, naturellement.

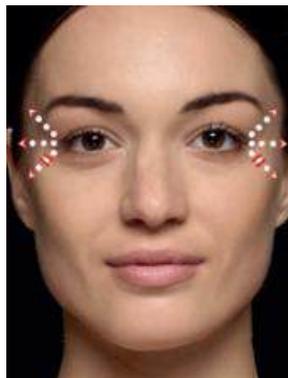
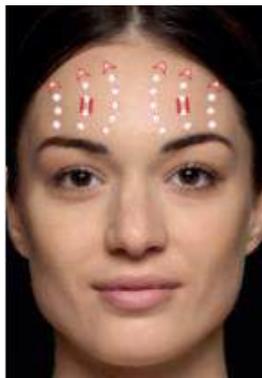
DURÉE : 18 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Front lissé 6'

Regard lissé 6'

Ovale redessiné 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Sérum Anti-âge Régénération cellulaire sur une peau propre, avant le soin.

Puis appliquez le Soin Anti-âge Régénération Cellulaire matin et/ou soir sur peau propre, en massant doucement le visage, le cou et le décolleté. Vient corriger tous les signes de l'âge !



wellboX²

TOTAL REGARD / ANTI-AGE

Défroisse les rides d'expression, efface les cernes, atténue les poches. Vient ouvrir le regard et resculpte les paupières.

DURÉE : 12 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Regard lissé 6'
Regard défatigué 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez la Crème Yeux matin et soir sur le contour de l'œil, du coin interne de l'œil vers l'extérieur.



wellboX²

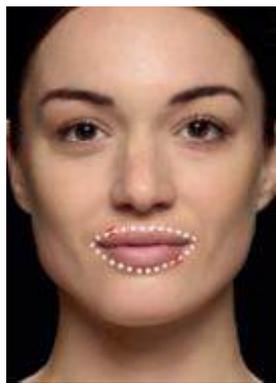
REGARD & LÈVRES / ANTI-AGE

Raffermit ces zones particulièrement fragiles et délicates : ovale, bajoues, cou, décolleté.

DURÉE : 18 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Regard lissé 6'
Contour lèvres lissé 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Soin Contour Yeux & Lèvres matin et soir sur le contour de l'œil et le contour des lèvres.
En complément, appliquez le Masque Lèvres Bio-cellulose Post-traitement pour des lèvres sublimes en 10 minutes !



TOTAL LIFT / FERMETÉ

Raffermit ces zones particulièrement fragiles et délicates : ovale, bajoues, cou, décolleté.

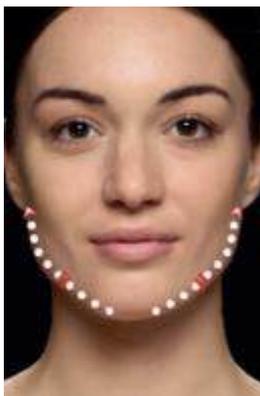
DURÉE : 18 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Ovale redessiné 6'

Cou lissé 6'

Décolleté lissé 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Soin Tenseur Fermeté ou le Soin Fermeté Affinant matin et soir sur le visage, le cou et le décolleté.



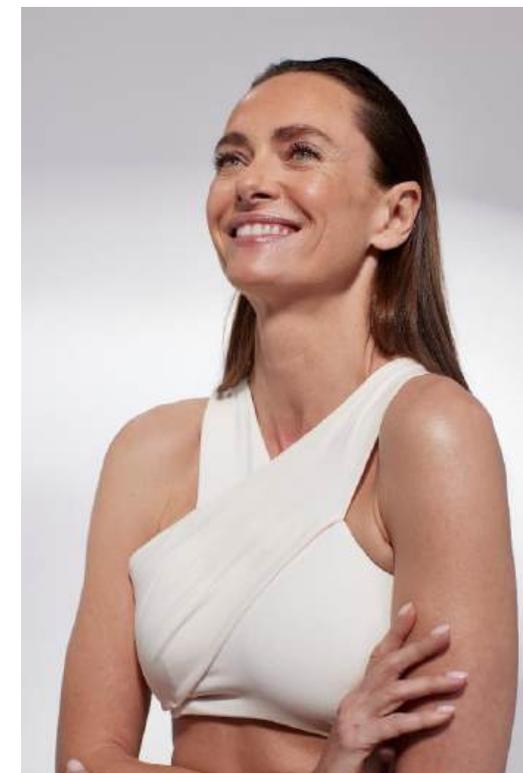
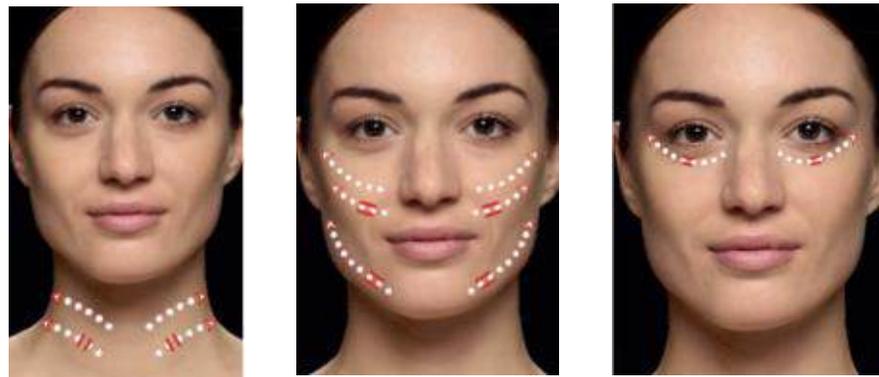
BOOSTER ÉCLAT / ÉCLAT

Redonne luminosité à la peau en relançant la microcirculation tout en estompant les marques de fatigue.

DURÉE : 12 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Coup d'Eclat 6'
Regard défatigué 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Sérum Huile-en-Eau Réhydratant matin et soir, sur une peau propre. Puis appliquez la Crème Dynamisante Réhydratante ou le Gel-Crème Dynamisant Réhydratant matin et/ou soir sur peau propre, en massant doucement le visage, le cou et le décolleté. Effet bonne mine immédiat !



3.

PROGRAMMES CORPS & VISAGE FEMME



DÉTENTE ABSOLUE / BIEN-ETRE

Se détendre après une semaine chargée, relâcher les tensions, évacuer le stress, détoxifier l'organisme.

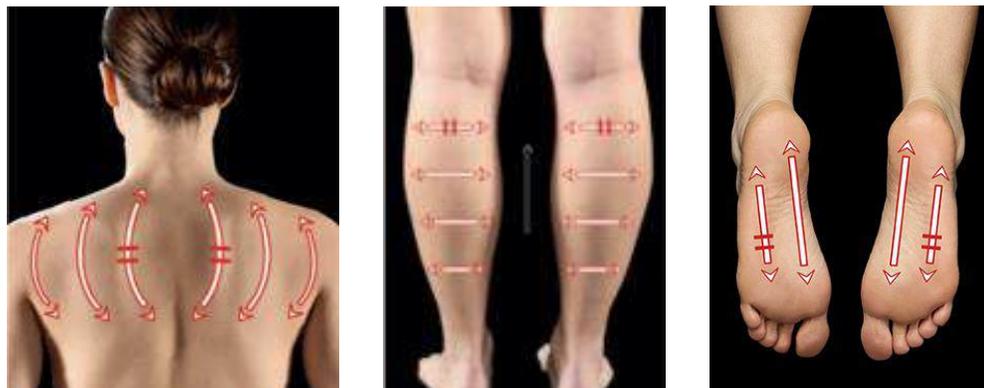
DURÉE : 18 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Epaules détendues 6'

Jambes légères 8'

Pieds légers 4'



FRÉQUENCE : 2 séances/semaine pendant 4 semaines (programme à faire le weekend).
A renouveler quand on en ressent le besoin.

RECOMMANDATION COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

En complément, optez pour le Concentré Drainant. Il détoxifie et diminue la rétention d'eau pour une silhouette plus fine !



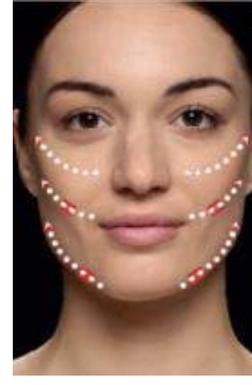
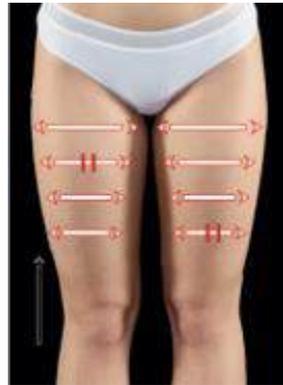
FUTURE MAMAN / PRE-POST PARTUM

Soulage les jambes lourdes souvent mises à rude épreuve et efface les signes de fatigue pour un effet bonne mine et un regard défatigué.

DURÉE : 20 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Jambes légères 8'
Regard défatigué 6'
Visage défatigué 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines. Période à éviter : 1er trimestre.

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez l'Huile Experte Vergetures matin et soir en effectuant des massages circulaires doux sur les zones sujettes aux vergetures.

Appliquez le Baume Yeux matin et soir du soin interne du contour de l'œil à l'extérieur. Puis appliquez la Crème Riche Dynamisante Réhydratante matin et/ou soir sur peau propre en massant doucement le visage, le cou et le décolleté.



wellboX²

JEUNE MAMAN / PRE-POST PARTUM

Retrouver petit à petit une silhouette harmonieuse. Efface les signes de fatigue dû aux nuits courtes pour avoir un visage détendu et une bonne mine.



DURÉE : 28 MINUTES

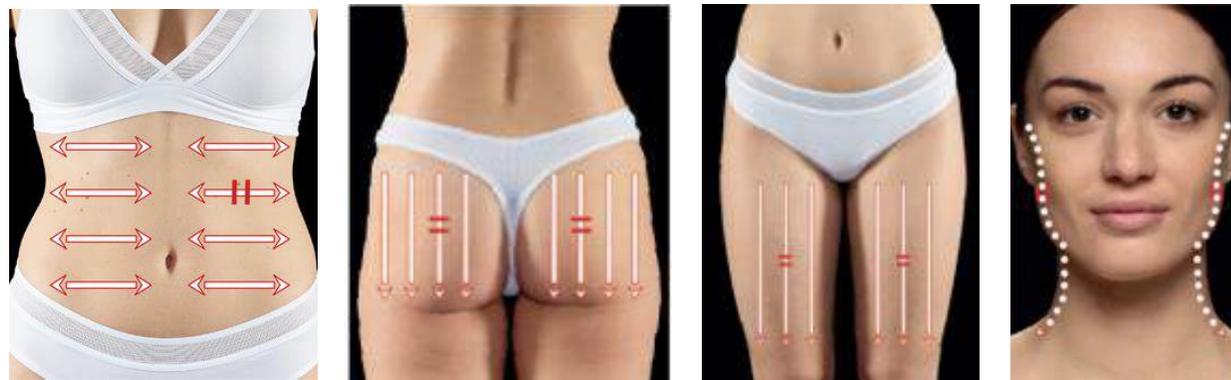
ZONES CIBLÉES

Ventre raffermi 6'

Cellulite fesses 6'

Cuisses affinées 10'

Visage défatigué 8'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines. Attendre le retour de couche pour la stabilité hormonale.

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Gel-Crème Anti-cellulite et/ou le Sérum Intensif Anti-cellulite en massage circulaire sur les zones concernées. Vous pouvez aussi appliquer le Gel Lipo-Réducteur ou la Crème Lipo-Réductrice matin et soir sur les zones ciblées des cuisses.

En complément, appliquez la Crème Lissante Repulpante ou le Gel-Crème Lissant Repulpant matin et/ou soir sur peau propre, en massant doucement le visage, le cou et le décolleté.



wellboX²

MENO PERFECT / MENOPAUSE

Redonne à la peau rebond, souplesse et élasticité, lisse les rides et lutte contre le stockage graisseux.

DURÉE : 24 MINUTES



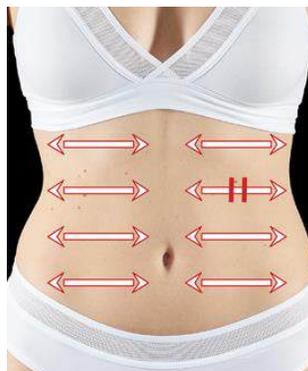
ZONES CIBLÉES

Ovale redessiné 6'

Ventre plat 6'

Taille fine 6'

Cuisse affinées 8'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines.

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES & COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

Appliquez le Soin Tenseur Fermeté ou le Soin Fermeté Affinant matin et soir sur le visage, le cou et le décolleté.

Appliquez le Gel Lipo-Réducteur ou la Crème Lipo-Réductrice matin et soir sur les zones ciblées. En complément optez pour le Thé Bio Minceur, subtil assemblage de plantes reconnues pour leur vertu minceur.



BUSINESS WOMAN / FORME

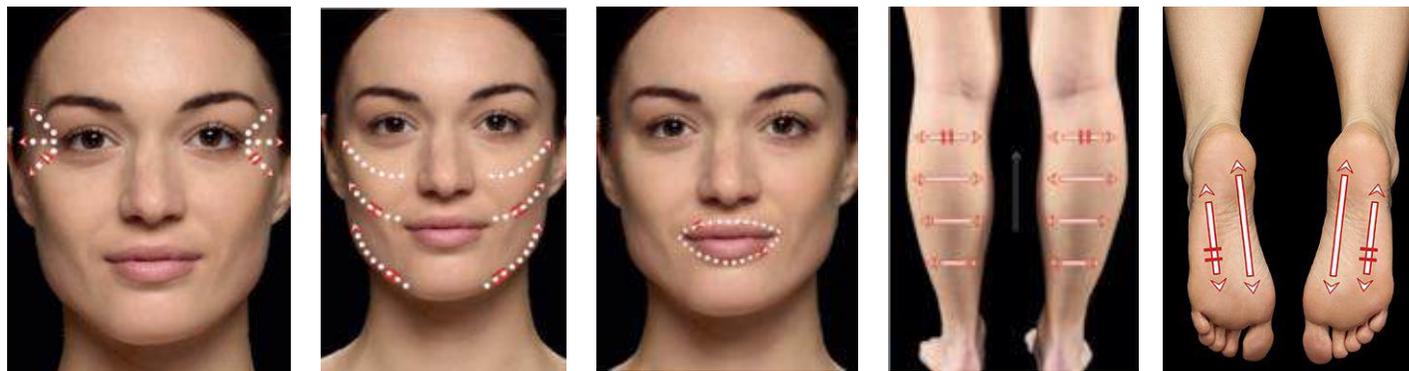
Efface les signes de fatigue dû aux journées chargées, au stress ; avoir bonne mine et le teint frais. Soulage les jambes lourdes après une journée en talons aiguilles.

DURÉE : 30 MINUTES



ZONES CIBLÉES

- Regard lissé 6'
- Visage défatigué 6'
- Contour lèvres lissé 6'
- Jambes légères 8'
- Pieds légers 4'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines.

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES & COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

Appliquez le Soin Contour Yeux & Lèvres matin et soir sur le contour de l'œil et le contour des lèvres. Puis appliquez la Crème Lissante Repulpante ou le Gel-Crème Lissant Repulpant matin et/ou soir sur peau propre, en massant doucement le visage, le cou et le décolleté.

En complément, optez pour le Concentré Drainant, il détoxifie et diminue la rétention d'eau pour une silhouette plus fine !



4.

PROGRAMMES CORPS HOMME



HAUT DU CORPS SCULPTÉ / MINCEUR

Gomme les graisses localisées sur le haut du corps.

DURÉE : 12 MINUTES



ZONES CIBLÉES

Ventre resculpté 6'

Taille redessiné 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Gel Lipo-Réducteur ou la Crème Lipo-Réductrice matin et soir sur les zones ciblées (ventre et taille).



RÉCUP SPORTIVE / BIEN-ETRE

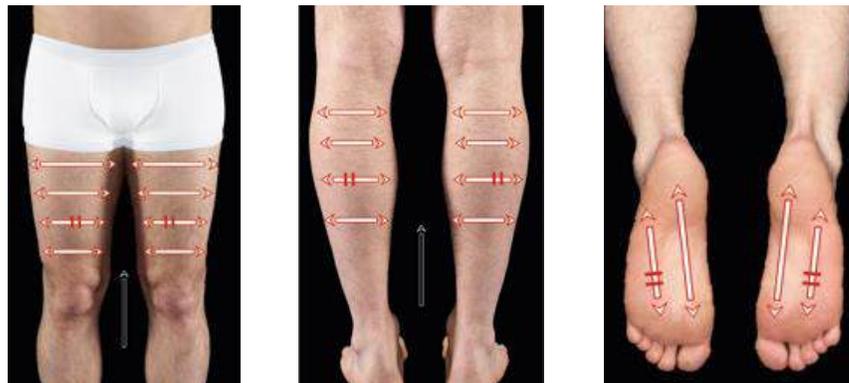
Soulager les douleurs musculaires et atténuer les courbatures après un effort physique.

DURÉE : 12 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Jambes défatiguées 8'

Pieds défatigués 4'

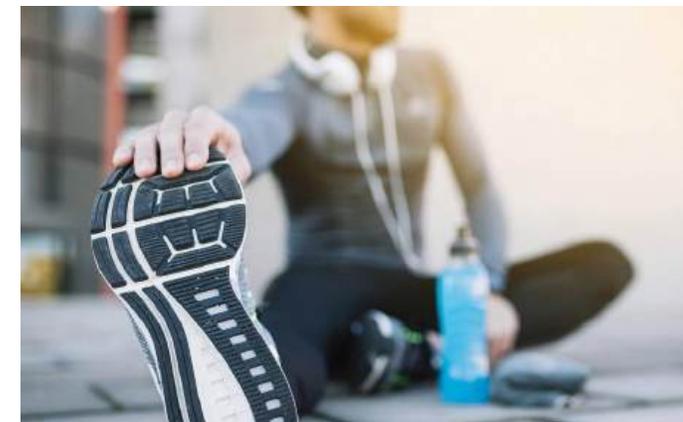


FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines.

À renouveler quand on en ressent le besoin.

RECOMMANDATION COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

En complément, utilisez le Concentré Drainant, il détoxifie et diminue la rétention d'eau pour les jambes retrouvent légèreté.





5.

PROGRAMMES VISAGE HOMME

JEUNESSE VISAGE / ANTI-AGE

Comble les principales rides du visage (front, ride du lion, ride d'amertume, pattes d'oies) et redessine les contours pour un visage lisse et ferme, naturellement.

DURÉE : 18 MINUTES

ZONES CIBLÉES

Front lissé 6'

Regard lissé 6'

Ovale redessiné 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Sérums Anti-âge Régénération cellulaire sur une peau propre, avant le soin. Puis appliquez le Soins Anti-âge Régénération Cellulaire matin et/ou soir sur peau propre, en massant doucement le visage, le cou et le décolleté. Vient corriger tous les signes de l'âge !



wellboX²

BOOSTER ÉCLAT / ÉCLAT

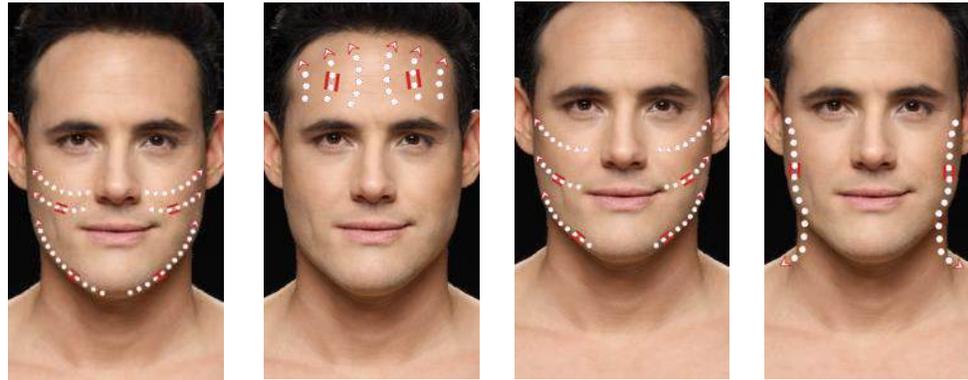
Redonne luminosité à la peau en relançant la microcirculation tout en estompant les marques de fatigue.

DURÉE : 12 MINUTES



ZONES CIBLÉES

Coup d'Eclat 6'
Visage défatigué 6'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES :

Appliquez le Sérum Huile-en-Eau Réhydratant matin et soir, sur une peau propre. Puis appliquez la Crème Dynamisante Réhydratante ou le Gel-Crème Dynamisant Réhydratant matin et/ou soir sur peau propre, en massant doucement le visage, le cou et le décolleté.

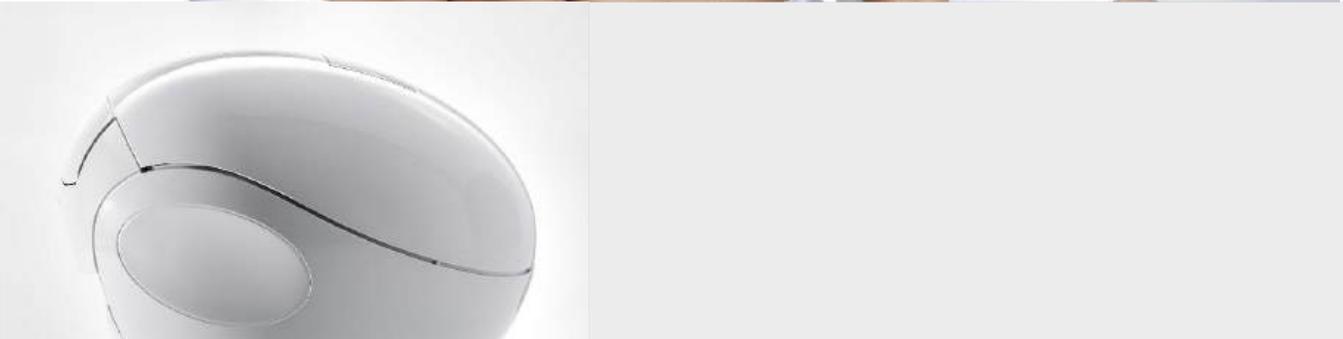
Effet bonne mine immédiat !



wellboX²

6.

PROGRAMMES CORPS &
VISAGE HOMME



DÉTENTE ABSOLUE / BIEN-ETRE

Se détendre après une semaine chargée, relâcher les tensions, évacuer le stress, détoxifier l'organisme.

DURÉE : 20 MINUTES



ZONES CIBLÉES

Epaules détendues 6'
Jambes défatiguées 8'
Visage défatigué 6'



FRÉQUENCE : 2 séances/semaine pendant 4 semaines (programme à faire le weekend).
A renouveler quand on en ressent le besoin.

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES & COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

Appliquez le Sérums Huile-en-Eau Réhydratant matin et soir, sur une peau propre. Puis appliquez la Crème Dynamisante Réhydratante ou le Gel-Crème Dynamisant Réhydratant matin et/ou soir sur peau propre, en massant doucement le visage et le cou.

En complément, optez pour le Concentré Drainant, il détoxifie et diminue la rétention d'eau pour une silhouette plus fine !



BUSINESS MAN / FORME

Efface les signes de fatigue dû aux journées chargées, au stress, avoir toujours bonne mine.

DURÉE : 20 MINUTES

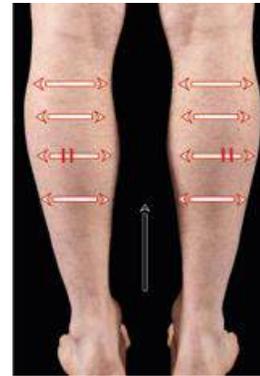
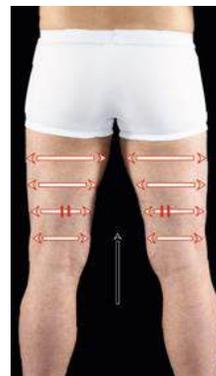
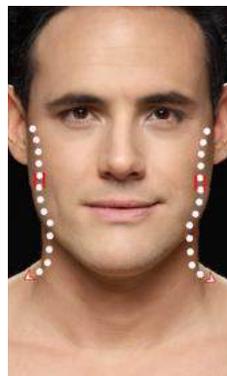


ZONES CIBLÉES

Regard défatigué 6'

Visage défatigué 6'

Jambes défatiguées 8'



FRÉQUENCE : 3 séances/semaine pendant 8 semaines.

RECOMMANDATION COSMÉTIQUES & COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

Appliquez le Soin Contour Yeux & Lèvres matin et soir sur le contour de l'œil et le contour des lèvres.

Puis appliquez la Crème Lissante Repulpante ou le Gel-Crème Lissant Repulpant matin et/ou soir sur peau propre, en massant doucement le visage, le cou et le décolleté.

En complément, optez pour le Concentré Drainant, il détoxifie et diminue la rétention d'eau pour une silhouette plus fine !

