

Dr. Anne Maurel Pierotti



Coaching & Consulting

Coaching respiratoire

Micro-nutrition

Biologie fonctionnelle

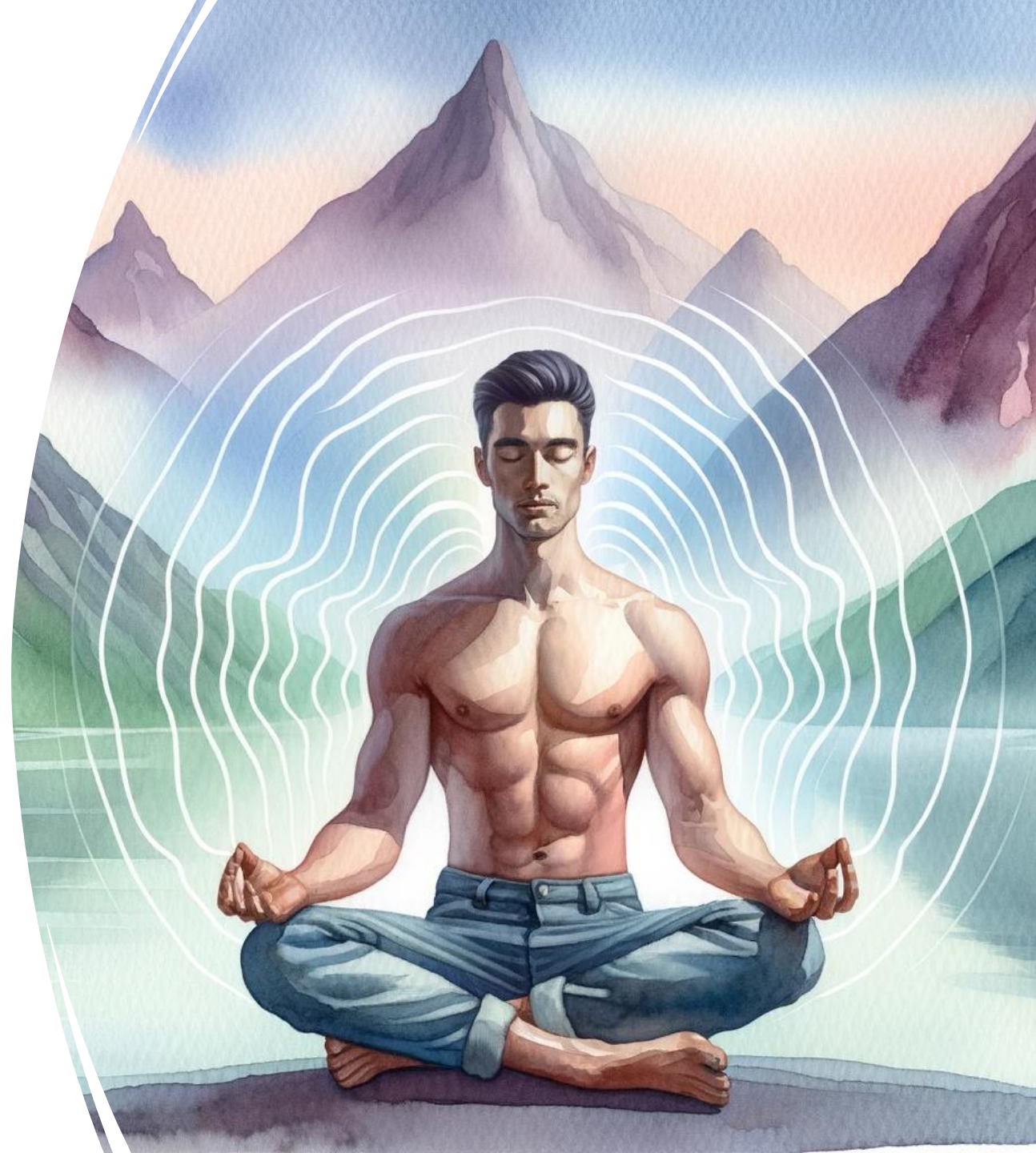
La respiration Buteyko comme outil de santé et de performance

La respiration est la seule fonction à la fois volontaire et involontaire. Le coaching Buteyko permet de reprogrammer le centre respiratoire afin d'augmenter le seuil de tolérance au CO2 et de ce fait optimiser l'oxygénation cellulaire qui est un pilier majeur de la santé.

En améliorant la qualité de l'oxygénation cellulaire, cette technique respiratoire offre un avantage incontestable pour booster les performances, tant physiques que mentales.

Cette approche a prouvé son efficacité aussi bien dans la prise en charge de diverses pathologies, dans la régulation du stress et les troubles du sommeil.

Concernant le sportif elle mime l'entraînement en altitude et augmente la sécrétion naturelle d'EPO. Elle augmente également la résistance à l'effort diminue la fréquence cardiaque et optimise la récupération post-effort.





Offre 1

Coaching Buteyko

Durée : 12 semaines.

Inclus : Coaching respiration Buteyko avec suivi personnalisé.

Objectif : Reprogrammer le centre respiratoire, augmenter le seuil de tolérance au CO₂ et améliorer l'oxygénation cellulaire.

Bénéfices : Amélioration de la santé globale. Aide à la performance et meilleure gestion du stress.

Offre 2

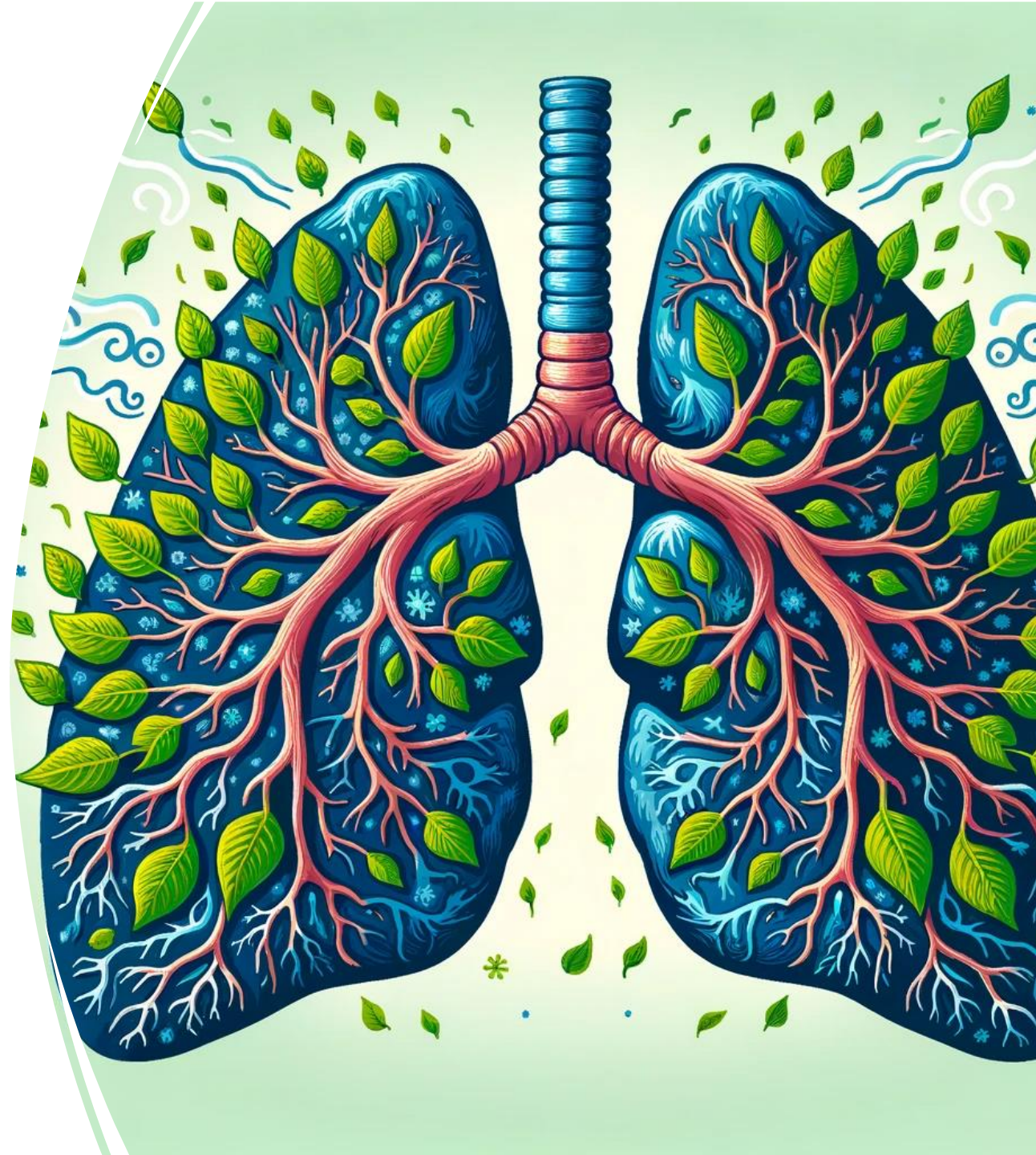
Buteyko + Micronutrition

Durée : 12 semaines.

Inclus : Coaching respiration Buteyko avec suivi personnalisé et approche micro nutritionnelle. Une consultation de micronutrition avec proposition de compléments alimentaires certifiés «clean label».

Objectif : Reprogrammer le centre respiratoire, augmenter le seuil de tolérance au CO2 et améliorer l'oxygénation cellulaire. Approche holistique destinée aux sportifs amateurs et professionnels, aux personnes ayant des charges de travail élevées.

Bénéfices : Amélioration de la santé globale. Aide à la performance. Corrections des carences les plus fréquentes .





Offre 3

Coaching Global

Durée : 12 semaines.

Inclus : Coaching respiration Buteyko avec suivi personnalisé, approche micro nutritionnelle et bilan sanguin avancé. Deux consultations de micronutrition avec compléments alimentaires certifiés «clean label» fournis. Bilan sanguin avancé (biologie fonctionnelle) compris.

Objectif : Reprogrammer le centre respiratoire, augmenter le seuil de tolérance au CO2 et améliorer l'oxygénation cellulaire. Approche holistique destinée aux sportifs professionnels, aux personnes ayant des charges de travail intenses et/ou en situation d'épuisement/ «burn-out».

Bénéfices : La correction du bilan fonctionnel en synergie avec le coaching respiratoire permet une optimisation de la santé globale .

Josué Hernández

“

Avant d'entamer mon coaching Buteyko, la perspective de réaliser un Iron Man me semblait presque insurmontable, surtout avec une blessure récente.

Mais seulement deux mois après avoir commencé cette méthode, non seulement ma blessure s'est résorbée plus rapidement, mais j'ai également remarqué une nette diminution de mes courbatures lors de mes entraînements intenses.

Grâce à la technique Buteyko, j'ai pu aborder l'Iron Man avec confiance, endurance et une résilience que je n'avais jamais connue auparavant.

Anne & François m'ont apporté un suivi individuel qui m'a permis de comprendre la respiration Buteyko et de ressentir des améliorations rapidement.

”



2 Instructeurs au service de vos performances

Dr Anne Maurel Pierotti

Nutrition/Micronutrition

Médecine fonctionnelle

Instructrice méthode Buteyko



Dr. François Pierotti

Instructeur méthode Buteyko;

Formation en cours



Contact

Téléphone/WhatsApp : +41 78 237 64 04

Mail : doc.annemaurelpierotti@gmail.com

