

IMEC'UP
GLOW GRIT FIT WOMAN

IMEC'UP

TRANSFORMATION GLOBALE

CORPS - MENTAL - IMAGE

Se transcender pour s'incarner

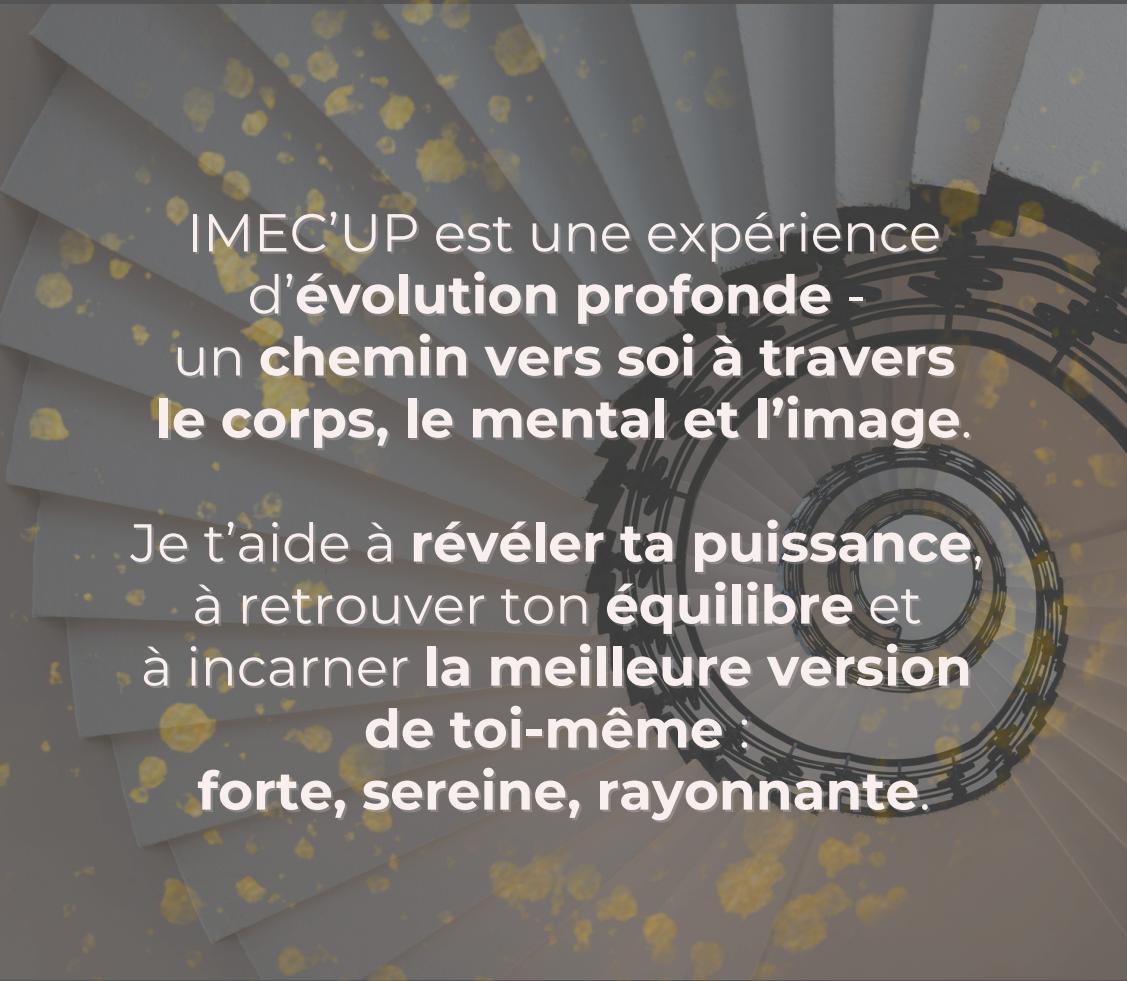


IMEC'UP

GLOW GRIT FIT WOMAN

IMEC'UP

*UN CONCEPT HOLISTIQUE
DE TRANSFORMATION GLOBALE*



IMEC'UP est une expérience
d'évolution profonde -
un **chemin vers soi à travers**
le corps, le mental et l'image.

Je t'aide à **révéler ta puissance**,
à retrouver ton **équilibre** et
à incarner **la meilleure version**
de toi-même :
forte, sereine, rayonnante.

Céline - Fondatrice IMEC'UP
Coach en transformation globale
Personal Trainer & Conseillère en image - à venir



LES 3 PILIERS DE LA TRANSFORMATION

IMEC'UP



FIT

**RECONNEXION
AU CORPS**

**Retrouve la force,
la vitalité et
la discipline.**

**Apprends
à écouter
ton corps,
à le modeler
et à l'honorer.**



GRIT

**RECONNEXION
AU MENTAL**

**Développe
la confiance,
la résilience
et la clarté
intérieure.**

**Apprends
à te dépasser
sans t'épuiser.**



GLOW

**RECONNEXION
A L'IMAGE**

**Révèle ton
rayonnement,
affine ton style,
affirme ta
singularité.**

**Quand le corps
et le mental
s'alignent,
l'aura s'impose
naturellement.**



IMEC'UP S'ADRESSE A TOI SI...

- Tu veux te sentir **puissante, libre et épanouie.**
- Tu veux **te réconcilier avec ton corps** et **cesser le contrôle permanent.**
- Tu veux gagner en **confiance**, en **équilibre** et en **sérénité.**
- Tu veux **affirmer ton image**, ton **charisme** et ta **présence.**
- Tu veux vivre une **transformation durable** et profonde, pas un simple “avant / après”.



MON ACCOMPAGNEMENT: COMPLET & SUR-MESURE

Chaque parcours IMEC'UP commence par un **bilan approfondi: physique, mental et nutritionnel.**

Nous définissons ensuite ensemble ta **stratégie personnalisée**, adaptée à ton rythme et à tes objectifs.

Tu bénéficies d'un **suivi hebdomadaire**, d'un **ajustement continu** et d'un **soutien mental** constant.

C'est un **accompagnement à 360°: concret, exigeant et profondément bienveillant.**



BILAN INITIAL COMPLET



PROGRAMME SPORTIF ET NUTRITIONNEL PERSONNALISÉ



COACHING MENTAL ET SUIVI DE PROGRESSION



CONSEIL EN IMAGE ET POSTURE

Online

COACHING 100% EN LIGNE



UNE METHODE INCARNEE & MESURABLE

IMEC'UP repose sur une méthode unique:

OBSERVER

Comprendre ton point de départ
(corps, habitudes, mental...)

CLARIFIER

Définir une direction
claire & réaliste

AGIR

Poser les bonnes actions
au bon moment

AJUSTER

Affiner en continu
selon ton évolution

INTEGRER

Transformer tes nouvelles
habitudes en identité durable

BILAN NUTRITIONNEL

CALCUL PERSONNALISE

MÉTABOLISME DE BASE : _____ KCAL/J
BESOINS DE MAINTIEN : _____ KCAL/J
BESOINS SELON OBJECTIF : _____ KCAL/J

REPARTITION DES MACROS

PROTEINES : _____ G/J (_____ %)
GLUCIDES : _____ G/J (_____ %)
LIPIDES : _____ G/J (_____ %)

JOURNAL ALIMENTAIRE

ACTIVITÉS	TEMPS	NOM	PARTENAIRES	SOIREE	NUPTIALE	UNIVERS
SPORT						
TRAVAIL						
DOMAINE						
LOISIRS						
NUPTIALE						
UNIVERS						

BILAN INITIAL

TAILLE : _____ CM
POIDS : _____ KG
TAUX DE MASSE GRASSE (SI POSSIBLE) : _____ %

MENSURATIONS :

TOUR DE POITRINE : _____ CM
TOUR DE TAILLE : _____ CM
TOUR DE HANCHES : _____ CM
TOUR D'EPATLES : _____ CM
TOUR DE RUES : _____ CM
TOUR DE CORSE : _____ CM

OBJECTIFS :

Perte de poids (perte à destination musculaire) : _____ %
 Renforcement musculaire (prise de masse / forces) : _____ %
 Wellness, tonification à niveau en forme
 Endurance
 Autre : _____



METHODE GLOW GRIT FIT L'EXPERIENCE DE TRANSFORMATION AUGMENTÉE

Glow Grit Fit, c'est **plus qu'un programme de coaching**.

C'est une expérience d'**alignement global** — corps, mental, image — conçue pour les **femmes ambitieuses** qui veulent s'élever sans s'épuiser.

J'y ai intégré un **outil de clarté cognitive et émotionnelle**, inspiré des **méthodes de haute performance**.

Cet outil me permet d'analyser avec précision les **schémas mentaux**, les **résistances** et les **zones de potentiel inexploitées**.

Mais la vraie puissance réside dans l'**alliance entre ton humanité et la mienne** :

- ton corps qui apprend à **performer avec intelligence**,
- ton **mental qui s'allège et se structure**,
- ton **image qui devient l'expression de ton évolution** intérieure.

Chaque étape de ton parcours est guidée, mesurée amplifiée grâce à une **approche d'intelligence augmentée**, que j'ai **adaptée au coaching conscient**.

Le résultat : une **transformation plus rapide, plus fluide, plus profonde**. Un **alignement identitaire**.

Puissance maîtrisée, clarté retrouvée, image magnétique.

C'est ça, la **signature Glow Grit Fit**.



CE QUI GUIDE IMEC'UP

AUTHENTICITE

Parce qu'on ne peut pas tricher
avec soi-même.

DISCIPLINE BIENVEILLANTE

La rigueur n'est pas dureté,
mais respect.

EVOLUTION

Rien n'est figé, tout est chemin.

EQUILIBRE

Entre puissance et douceur,
exigence et paix.



GLOW GRIT FIT

LE COACHING TRANSFORMATIONNEL RÉSERVÉ AUX FEMMES AMBITIEUSES

Chaque femme **entre ici avec un objectif.**
Elle **ressort avec une identité.**

Glow Grit Fit n'est **pas un programme.**
C'est un **travail sur le corps, l'esprit et l'image.**
Une **immersion totale** pour les femmes qui veulent **se dépasser, se révéler...** et déployer enfin une **identité féminine forte.**

Pour le lancement officiel, **5 places** seulement sont ouvertes avec des **tarifs fondateurs.**
Ensuite, les tarifs passeront au **prix officiel.**



POURQUOI GLOW GRIT FIT ?

Parce que tu ne veux plus :

- **recommencer à zéro,**
- te battre avec tes **compulsions,**
- te sentir “**forte deux semaines puis plus rien**”,
- ne **plus reconnaître ton corps ni ta motivation,**
- **t'éparpiller** dans mille méthodes.



Tu veux une **transformation sage, structurée, profonde.**

Tu veux **te sentir solide, stable, féminine, puissante.**

Tu veux **arrêter de te saboter.**

Et tu veux une **méthode qui fonctionne** pour les **femmes exigeantes.**



GLOW GRIT FIT REPOSE SUR 3 PILIERS INDISSOCIABLES :

FIT – Corps, entraînement, métabolisme

Musculation intelligente, progression structurée, nutrition sportive.

Tu construis un **corps solide, harmonieux, maîtrisé.**

GRIT – Mental, discipline, stabilité émotionnelle

Décodage émotionnel, réflexion guidée, travail intérieur.

Tu deviens **stable, centrée, alignée.**

GLOW – Image, identité, féminité assumée

Tu apprends à **devenir la femme que tu veux montrer** au monde.

Posture. Style. Confiance. Rayonnement.

Ces trois axes t'emmènent **bien plus loin que “faire du sport”.**

Ils t'emmènent vers une **nouvelle version de toi.**



TES OPTIONS DE TRANSFORMATION

Je te présente tes trois voies.
Chaque formule répond à un niveau d'ambition différent.

FORMULE ESSENTIEL 2 MOIS

Pour les femmes qui veulent instaurer un rythme, des repères, une base solide.

Comprend:

- Plan d'entraînement personnalisé
- Ajustements nutritionnels
- Cadre clair, structuré et évolutif
- Suivi aux 15 jours (mail + WhatsApp)
- Bilan mensuel (30 min - visio)
- Support WhatsApp 5j/7 (réponse sous 48h)
- Correction technique de vidéos
- Fiches outils essentiels

» **Formule d'entrée, stable, efficace, structurée.**

Reconnexion

390.- / mois



TES OPTIONS DE TRANSFORMATION

Parcours de transformation avancés - bientôt disponibles

FORMULE SIGNATURE 3 MOIS

Pour les femmes qui veulent transformer leur corps, leur état d'esprit... et leur vie quotidienne.

Comprend tout de ESSENTIELLE, plus:

- Plan d'entraînement premium
- Ajustements nutritionnels avancés
- Glow Identity™ - image & style Signature
 - ★ Analyse morphologie, colorimétrie et style
 - ★ Construction de ton style
 - ★ Mise en valeur alignée à ton profil
- Analyse sur mesure via "Miroir cognitif" Signature
- Suivi hebdomadaire & coaching mental (30 min - visio)
- Bilan aux 15 jours (30 min - visio)
- Sessions de recalibrage mensuelles (1h - visio)
- Support WhatsApp 5j/7 (réponse sous 24h)
- Ebook "GLOW & PROT" offert

- »» **Formule idéale pour se transformer profondément, sans surcharge.**
»» **Le meilleur ratio intensité / prix.**

Evolution
690.- / mois



TES OPTIONS DE TRANSFORMATION

Parcours de transformation avancés - bientôt disponibles

FORMULE ELITE 4 MOIS

L'expérience la plus exclusive de GLOW GRIT FIT.
Ici, tu n'es plus seulement accompagnée. Tu es portée.

Comprend tout de SIGNATURE, plus:

- Plan d'entraînement ultra-personnalisé
- Optimisation métabolique
- Glow Identity™ - Transformation Visuelle Elite
 - ★ Coaching maquillage, coiffure et accessoires
 - ★ Coaching posture, allure & élégance
- Option shooting pro & stylisme + direction et préparation professionnelle (selon disponibilités partenaires)
- Décodage émotionnel profond
- Cartographie mentale personnalisée
- Structure d'alignement assistée
- Suivi quotidien (SMS)
- Bilan hebdomadaire (1h - visio)
- Bilan mensuel approfondi (1h - visio)
- Support WhatsApp VIP - accès prioritaire
- Bonus exclusifs
- Ebook "GLOW & PROT" annoté par Céline

- »» **La formule des femmes qui veulent un changement massif, rapide, assumé.**
»» **Expérience rare et transformation totale.**

Incarnation

1250.- / mois



IMEC'UP

GLOW GRIT FFI WOMAN

TES OPTIONS DE TRANSFORMATION

	ELEMENTS	ESSENTIELLE	SIGNATURE	ELITE
	Objectif	Mettre en place des bases solides	Transformation complète	Métamorphose totale & accélérée
	Plan d'entraînement	Personnalisé	Premium	Ultra-personnalisé
	Plan nutritionnel	Base structurée	Sur-mesure avancé	Optimisation métabolique
	Suivi & ajustements	Bi-mensuel (mail + WhatsApp)	Hebdo (30 min - visio)	Quotidien (SMS)
	Bilan	Mensuel (30 min - visio)	Bi-mensuel (30 min - visio)	Hebdo (1h - visio) + mensuel deep-dive (1h)
	Support	Réponse 48h	Prioritaire 24h	VIP - Prioritaire
	Bonus	Fiches outils essentiels	+ ebook	+ bonus exclusifs
	Outil intelligence augmentée	X	"Miroir cognitif" Signature	Structure d'Alignment Assistée
	Coaching mental	X	Hebdo	Mensuel approfondi + continu
	Glow Identity™ conseil en image	X	Morphologie + colorimétrie + style	+ maquillage... + allure & élégance
	Shooting photo	X	X	shooting pro & stylisme + direction et prépa pro
	Engagement	2 mois	3 mois	4 mois
	Prix	390.- / mois	690.- / mois	1250.- / mois



OFFRE DE LANCEMENT GLOW GRIT FIT

Pour le lancement de Glow Grit Fit,
j'ouvre 5 places avec des tarifs fondateurs.
Ces prix ne seront plus jamais proposés.
Ils sont valables uniquement pour les premières clientes.

- » **Places limitées :** 5 femmes maximum
- » **Tarifs verrouillés à vie** pour ces clientes

FORMULE ESSENTIELLE

Prix normal: 390.- / mois

→ **Prix de lancement : 290.- / mois**

FORMULE SIGNATURE

Prix normal: 690.- / mois

→ **Prix de lancement : 540.- / mois**

FORMULE ELITE

Prix normal: 1250.- / mois

→ **Prix de lancement : 980.- / mois**



ELLES ONT COMMENCÉ LEUR TRANSFORMATION...

Bientôt, leurs histoires, leurs réussites et leurs renaissances.

Chaque parcours IMEC'UP est unique -
le tien le sera aussi.



PRETE A TE REALISER PLEINEMENT?



Contacte-moi pour un premier échange sans engagement.
Après ton inscription, tu recevras le Bilan Initial IMEC'UP,
puis ton Pack Client personnalisé.

Prête pour ta transformation personnalisée?



CONTACTER

Découvrir mon univers :



Instagram: **@imecup.co**

www.imecup.com

Céline - IMEC'UP
Corps • Mental • Image

