

# CARNET DU MEMBRE

R É V O L U T I O N N E T A S A N T É

# SPÉCIFIK

P E R F O R M A N C E



Une expérience pour TOI, en seulement 60 minutes

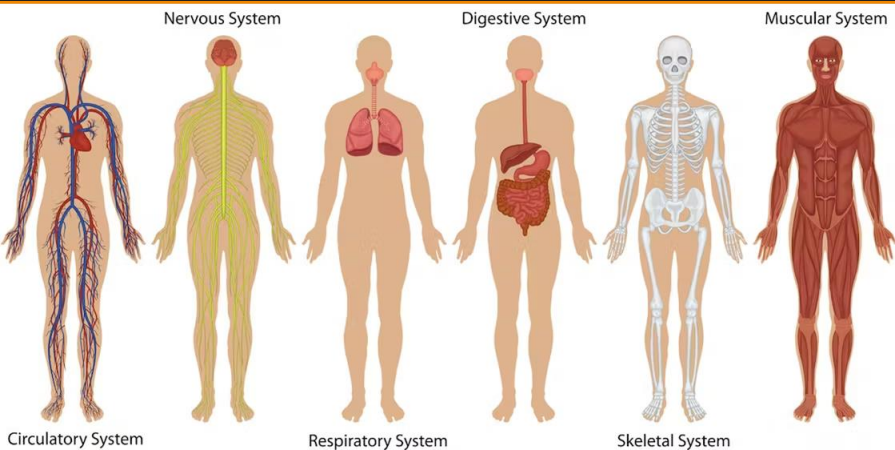


Le circuit a été conçu afin d'utiliser les forces et avantages de chacun des professions, de favoriser leur symbiose et de vous permettre d'en tirer le maximum de bénéfices en le moins de temps possible, au moindre coût.



# COMMENT ÇA FONCTIONNNE?

Le corps humain vous permet de **tout effectuer**, parfois avec aisance, parfois avec défi. L'objectif est de maximiser votre apprentissage moteur afin de faciliter vos tâches quotidienne, augmenter votre niveau d'énergie et maximiser vos performances !

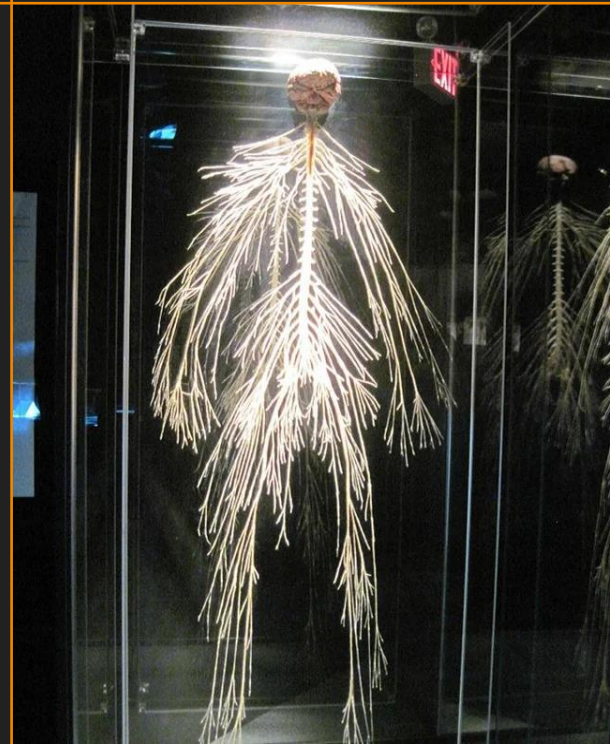


# COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Votre système nerveux contrôle **l'entièreté des fonctions de votre corps** au moyen de nombre incroyables de nerfs et terminaisons nerveuse.

En ajustant ce système, on améliore la **connexion** et la **qualité** de l'information partant du centre de contrôle, soit le cerveau, vers le corps, et vice versa.

2/3



# COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Ainsi, si cette connexion est maximisée, **TOUS les systèmes** qui en découlent fonctionnent mieux ! Plusieurs de nos membres rapportent des bénéfices tels une **meilleure posture**, une **diminution de la douleur**, une **meilleure performance**, une **meilleure qualité du sommeil** ou encore une **meilleure gestion du stress** !



# AUTREMENT DIT...

Notre **chiropraticien** vient ajuster votre système nerveux, améliorant son efficacité, travaillant les restrictions articulaires ou musculaires, bref, il réinitialise votre corps !

Nos **kinésioles** profitent de cet état de neuroplasticité et de fonctionnement optimal pour vous cibler les exercices nécessaires afin de maintenir cet état le plus longtemps possible.

Vous venez par la suite bouger afin de découvrir ce qui est différent et ingérer vos nouvelles limites



## Vous pouvez comparer l'entièreté du processus au jardinage !

Notre Chiropraticien enlève les mauvaises herbes puis y pose l'engrais.

Par la suite, nos Kinésologues viennent irriguer le jardin et vous enseignent la technique optimale.

Pour finir, vous entretenez le plus possible ce jardin afin qu'il reste sain, fertile et porte fruits... et légumes !

Comme le corps, plus vous entretenez votre jardin, moins vous avez besoin d'une aide externe !





goût



vision



ouïe



odorat

## STIMULATION MULTISENSORIELLE



équilibre



proprioception



thermoception



toucher

Le circuit a été réfléchi et conçu à la suite de plusieurs heures de réflexions et d'optimisation de processus.

Il vise à vous procurer le **maximum de bénéfices** en le **moins temps possible**.

Afin de stimuler la neuroplasticité et augmenter l'effet du circuit, plusieurs sens seront stimulés afin de créer une expérience unique et efficace, le tout étant une exclusivité **Spécifik Performance Gatineau**.



# TRAITEMENT

Durant le bloc de 20 minutes initial, notre chiropraticien optimisera votre système neuro-musculo-squelettique, au moyen de et sans se limiter à:

- **Ajustement Network**: Améliorer la cohérence respiratoire et l'intégrité neurologique.
- **Ajustement Haute Vitesse et Faible Amplitude**: Augmentation du mouvement articulaire.
- **Travail de tissus mous**: Utilisation d'outils thérapeutiques variés.



Le deuxième bloc de 20 minutes vise à exécuter des exercices ciblés et adaptés à vos besoins « Spécifik ». Ceux-ci sont établis en fonction des recommandations reçues de l'intervenant précédent en plus de l'analyse de nos Kinésithérapeutes. Vous pouvez vous attendre à des exercices visant :

- Le **renforcement musculaire** des structures faibles
- Un développement de **l'équilibre musculaire**
- L'amélioration du contrôle moteur **en profitant des effets de l'ajustement**
- Une diminution des douleurs en améliorant la souplesse tissulaire



# OPTIMISATION

# INTÉGRATION

Suivant le 40 minutes d'intervention, vous pourrez profiter de la cerise sur le sundae.

Vous êtes invité à **vous reposer, de façon active ou non**, dans un environnement adéquat. Il s'agit de votre moment pour méditer, vous étirer et simplement explorer et découvrir ce qui est différent. **Développer la prise de conscience devient un atout indéniable.**

De plus, du matériel particulier vous sera disponible.



# À QUOI S'ATTENDRE?

Voici ce que la majorité de nos membres nous rapportent:

*Une diminution rapide et efficace des douleurs*

*Un sommeil de qualité supérieure*

*Une diminution et un meilleur contrôle du niveau de stress*

*Un développement d'outils afin d'être investis et autonome dans son processus santé*

*Une meilleure capacité à performer dans ses activités, sportives, professionnelles ou personnelles.*

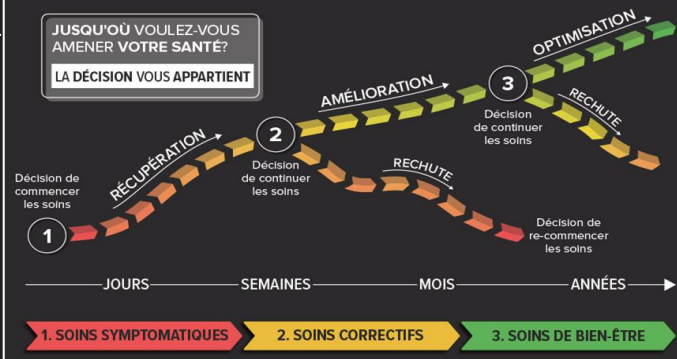
\* Il est important de garder en tête que l'effet obtenu par le circuit peut faire effet jusqu'à 3-4 jours après une participation au circuit et que celui-ci est cumulatif au fil des séances. Après tout, il s'agit d'un entraînement du système NEURO-MUSCULO-SQUELETTIQUE !



# CHAQUE JOUR EST UNE SÉRIE DE CHOIX

À chaque année, on se souhaite la santé.  
Plutôt que de l'espérer tel un coup de chance, saisissez l'occasion !

## LE CHEMIN DE LA SANTÉ



CHOISIS TOI

CHOISIS SPÉCIFIK PERFORMANCE

CHOISIS D'ÊTRE À TON MEILLEUR



Ajoute de la **vie** à tes années, pas seulement des années à ta vie.



# UNE ÉQUIPE SPÉCIFIKEMENT POUR TOI, DU DÉBUT À LA FIN.

[SPECIFIK.CA/GATINEAU](https://www.specifik.ca/gatineau)  
[GATINEAU@SPECIFIK.CA](mailto:gatineau@specifik.ca)  
819.775.7973

