Marie Quéguiner

Marie QUEGUINER - enseignant en APA à Paris (75)

Fiche mise à jour le 11 juin 2024 à 14:39

Contact

Marie Quéguiner
1 rue Jean Marie Jego
75013 Paris

07 65 77 87 71
queguinermarie.pro@gmail.com
https://sites.google.com/view/apa-sante-femmes/accueil

Qualifications

Licence STAPS mention APA-S (Activités Physiques Adaptées et Santé)
Master STAPS mention VHMA (Vieillissement Handicap : Mouvement et Adaptation)

Carte professionnelle :

07520ED0661 - voir sur sports.gouv.fr

Intervention au domicile : OUI

Déplacement : 5 km autour de Paris (75013)

Description

Depuis 2020, E.APA à domicile spécialisée dans la santé de la Femme.

J'offre un accompagnement personnalisé pour aider les femmes à atteindre leurs objectifs de santé et de bien-être, à toutes les étapes de leur vie.

Déplacement : Ivry-sur-Seine, Kremlin-Bicêtre - Arcueil - PARIS 12e, 13e, 14e, 5e - Montrouge.

En tant qu'enseignante en activité physique adaptée, je m'engage à fournir des séances adaptées, sécurisées et efficaces, en tenant compte des capacités individuelles, des préférences et des objectifs de chacune.

Que vous soyez enceinte, que vous souffriez d'endométriose ou de SOPK, que vous luttiez contre le cancer du sein ou que vous soyez en rémission, je suis là pour vous accompagner dans votre parcours de santé et de bien-être. Ensemble, nous pouvons surmonter les défis et atteindre vos objectifs, en vous aidant à vous sentir forte, énergique et pleinement épanouie.

N'hésitez pas à me contacter, même si votre situation n'est pas décrite ci-dessous, pour discuter de vos besoins spécifiques et de la manière dont je peux vous aider à prendre soin de votre santé et de votre bien-être

La grossesse est un moment unique dans la vie d'une femme, où il est essentiel de maintenir une activité physique adaptée pour favoriser le bien-ê- tre maternel et le développement sain du bébé. Je propose donc des séances spécialement conçues pour les femmes enceintes, en mettant l'accent sur le renforcement musculaire, la mobilité pelvienne et la relaxation tout en veillant à la sécurité et au confort de la future maman et de son bébé.

Le post-partum est une période de récupération et d'adaptation pour le corps après l'accouchement, où l'exercie physique peut jouer un rôle crucial dans la récupération, la réduction du stress et le renforcement de la confiance en soi. Je propose des programmes doux et progressifs pour les nouvelles mamans, en mettant l'accent sur le rétablissement de la force abdominale et du plancher pelvien, la restauration de la posture, et la gestion des douleurs et des tensions associées à la maternité.

La ménopause est une période de transition importante et incontournable dans la vie d'une femme, accompagnée de changements hormonaux et physiques. Grâce à mon expertise, je peux vous aider à atténuer les symptômes désagréables tels que les bouffées de chaleur, la prise de poids et les changements d'humeur, en concevant des programmes d'exercices adaptées qui favorisent la santé hormonale, la gestion du stress et la limitation de la sarcopénie et de l'ostéoporose.

Le cancer du sein est une préoccupation majeure pour de nombreuses femmes, mais l'exercice physique peut jouer un rôle crucial dans la prévention et la récupération. En tant qu'enseignante en

APA, je suis formée pour concevoir des programmes sûrs et efficaces qui renforcent le système immunitaire, améliorent la circulation lymphatique et favorisent la récupération après les traitements, tout en prenant en compte les limitations physiques et les besoins spécifiques de chaque personne.

L'endométriose est une condition douloureuse qui peut affecter la qualité de vie, mais des stratégies d'activité physique adaptées peuvent aider à soulager les symptômes et à améliorer la santé pelvienne, réduisent l'inflammation et atténuent la douleur, tout en respectant les limites individuelles et en favorisant le bien-être global.

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) peut entraîner des déséquilibres hormonaux, des problèmes de fertilité et d'autres complications, mais l'exercice physique peut jouer un rôle important dans la gestion de cette condition. Mes programmes d'APA sont conçus pour réguler les hormones, améliorer la sensibilité à l'insuline et favoriser la perte de poids, tout en tenant compte des besoins uniques des femmes atteintes de SOPK.

Qualifications complémentaires

Certification ETP (Education Thérapeutique du Patient)

Cette fiche de SFP-APA est mise à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International.