



## Libre de Bouger lance **Be libre**, le nouveau parcours d'activités physiques et bien-être, à domicile, pour se révéler

Libre de Bouger, la plateforme digitale proposant des activités physiques adaptées et personnalisées à domicile, innove en lançant, en ce début d'année 2021, un nouveau parcours d'activités bien-être qui s'appelle « **Be libre** ». **Be libre** est le nouveau programme orienté Lifestyle, qui répond aux attentes des consommateurs souhaitant être accompagnés sur le chemin du Bien Vivre.

### Bouger plus et mieux avec la plateforme digitale Libre de Bouger

Libre de Bouger est une plateforme digitale de sport santé lancée en 2020, en pleine période de confinement, pour répondre à la problématique des Français : « bouger chez soi pour être bien dans son corps et dans sa tête ». Sur cette plateforme, les utilisateurs sont initiés au **concept du mieux-vivre par l'activité physique. A travers un bilan initial, la plateforme crée un programme unique personnalisé à chaque utilisateur en fonctions de ses caractéristiques et de son potentiel physique.** Libre de Bouger a lancé les *Cahiers de Vacances* numériques, l'été dernier, qui alliaient activité physique personnalisée, jeux et recettes proposées par une nutritionniste, pour apporter un bien-être complet et surtout garder le rythme pendant l'été. En ce début d'année, la plateforme a souhaité surprendre de nouveau avec la **sortie du parcours Be libre pour aborder les bonnes résolutions de nouvelle année d'une manière différente.**

### Be libre, plus qu'un programme de sport-santé, un parcours multi-activités bien-être

**Concept inédit, Be libre est un parcours de 4 semaines qui propose bien plus qu'un programme d'activités physiques personnalisé en ajoutant des activités créatives de bien-être, diététiques et des jeux cognitifs, pour permettre à tous de bouger plus de chez soi tout en adoptant un nouveau mode de vie.**

**Be libre** ne promet ni de perdre 10 kg en 1 mois ni de devenir bodybuilder. L'objectif de **Be libre** est d'accompagner les personnes sur le chemin du Mieux Vivre par l'activité physique, tout en stimulant leur créativité, et leur mémoire. C'est le premier pas pour inclure davantage d'activité physique dans sa vie, essentielle pour se maintenir en bonne santé et s'assurer un bon équilibre de vie.



#### Le contenu du parcours **Be libre** :

- **Un programme d'activités physiques**, réellement personnalisé grâce au bilan initial qui permet d'identifier et d'analyser la condition physique de l'utilisateur.
- **Des fiches Do It Yourself** pour permettre de se sentir bien dans son corps et en lien avec l'activité physique.
- **Des recettes sucrées** pour se réconforter après l'effort.
- **Des jeux cognitifs** ludiques pour stimuler l'activité de son cerveau.

Disponible sur [www.libredebouger.fr](http://www.libredebouger.fr)

Prix tarif : **17,90€**

## Be libre, un parcours guidé et personnalisé

L'utilisateur sera accompagné tout au long de son parcours Be libre avec un rythme à suivre, suggéré chaque semaine pour toutes les activités proposées. Le début de semaine sera marqué par le dynamisme avec notamment une séance sportive axée sur des exercices de cardio pour se mettre en forme et bien démarrer la semaine. La fin de semaine sera, quant à elle, placée sous le signe de la décompression avec une séance cette fois-ci orientée renforcement musculaire et module zen, afin de débiter le week-end en toute quiétude. Les autres activités proposées viendront ponctuer le parcours en fonction des envies et disponibilités des utilisateurs.

## Be libre, un accompagnement dans ses bonnes résolutions bien-être

Traditionnellement, la nouvelle année débute avec la prise d'une ou plusieurs bonnes résolutions. Des bonnes résolutions orientées autour de son équilibre, de sa santé et de son bien-être. Même avec la meilleure volonté, il n'est pas toujours si simple de les mettre en place et de les tenir sur la durée. C'est pourquoi, le parcours Be libre a été spécialement conçu pour accompagner les utilisateurs dans leurs bonnes résolutions sportives et bien-être. Be libre a été pensé pour prendre soin de soi, mais, il peut également être offert un proche afin de lui offrir la possibilité de s'occuper de son bien-être et de sa santé.



### Libre de Bouger



[www.libredebouger.fr](http://www.libredebouger.fr)

### Libre de Bouger, pour une meilleure santé

Tous les programmes proposés sont réalisés par des professionnels de l'activité physique adaptée, des préparateurs physiques et basés sur des études scientifiques. La plateforme Libre de bouger s'est démarquée en faisant du sport santé à domicile son cœur de métier. Un des objectifs majeurs de la plateforme est de combattre la sédentarité, phénomène grandissant dans notre société. Ainsi, l'esprit de la plateforme Libre de Bouger s'inscrit pleinement dans la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2020 du Ministère des Sport, qui a pour objectif "d'améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie".

## A propos de KiwiCube

Fondé en 2012, KiwiCube est reconnue comme entreprise innovante. KiwiCube propose des solutions e-santé innovantes pour la réadaptation physique et le sport-santé à destination des professionnels de santé et du grand public. Sur une base scientifique, KiwiCube développe du matériel et des logiciels afin de créer des systèmes intelligents de e-santé, s'intégrant aussi bien au sein de parcours de type préventif que curatif. L'ambition de KiwiCube est de rendre accessible le sport à tous dans une optique de mieux vivre.

### Contact Presse

Mme Charline Garnier  
[charline.garnier@kiwicube.fr](mailto:charline.garnier@kiwicube.fr)  
06.10.64.09.93



Libre de Bouger

[www.libredebouger.fr](http://www.libredebouger.fr)



KiwiCube