



# FORGE

**Récupérer. Renforcer. Durer.**

Centre de régénération physique et mentale



# Nos modes de vie épuisent plus vite que nous récupérons.

La vie moderne met nos systèmes **physique, mental et nerveux** sous tension permanente.

Nous manquons aujourd'hui de **temps, de repères et de cadres fiables** pour récupérer efficacement et durablement.

Surcharge professionnelle

Charge mentale familiale

Sommeil dégradé

Stress chronique

Fatigue accumulée

Sollicitations intrusives



Le problème n'est pas le manque de motivation.

# C'est l'absence d'un cadre simple, cohérent et rassurant pour être en meilleure forme.

Ce que vivent concrètement les gens :

- A Ils savent qu'ils devraient mieux prendre soin d'eux
- B Ils ne savent pas par où commencer, ni comment tenir dans le temps
- C Ils essaient, culpabilisent, abandonnent... ou se blessent



## 2 Les Solutions Actuelles



### ▪ Spas , Yoga, Coaching

Détente sans protocole



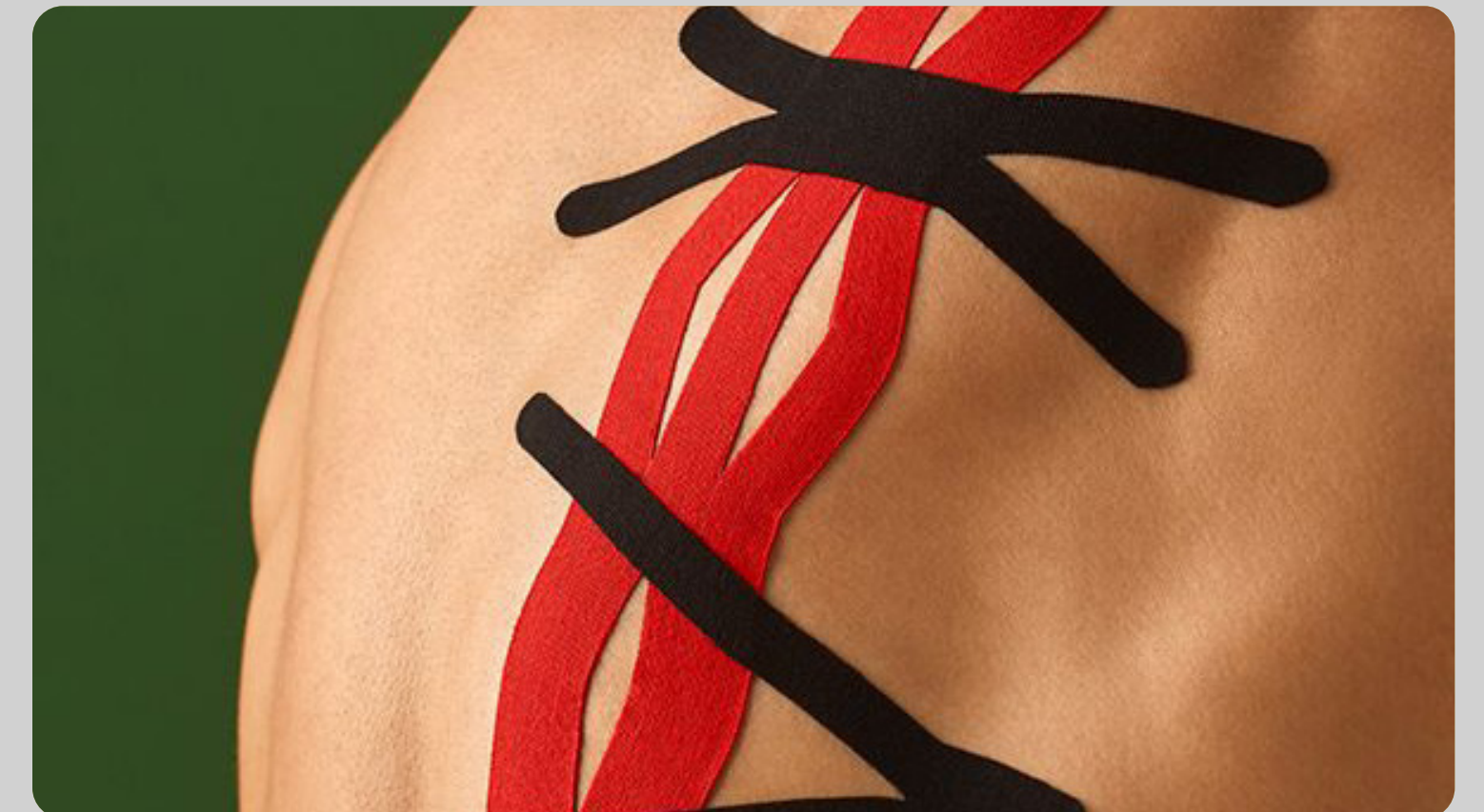
### ▪ Studio sportifs, Salle de sport

Performance sans récupération



### ▪ Professionnels de santé

Curatif, pas préventif



**Aucun service propose une offre de récupération complète.**

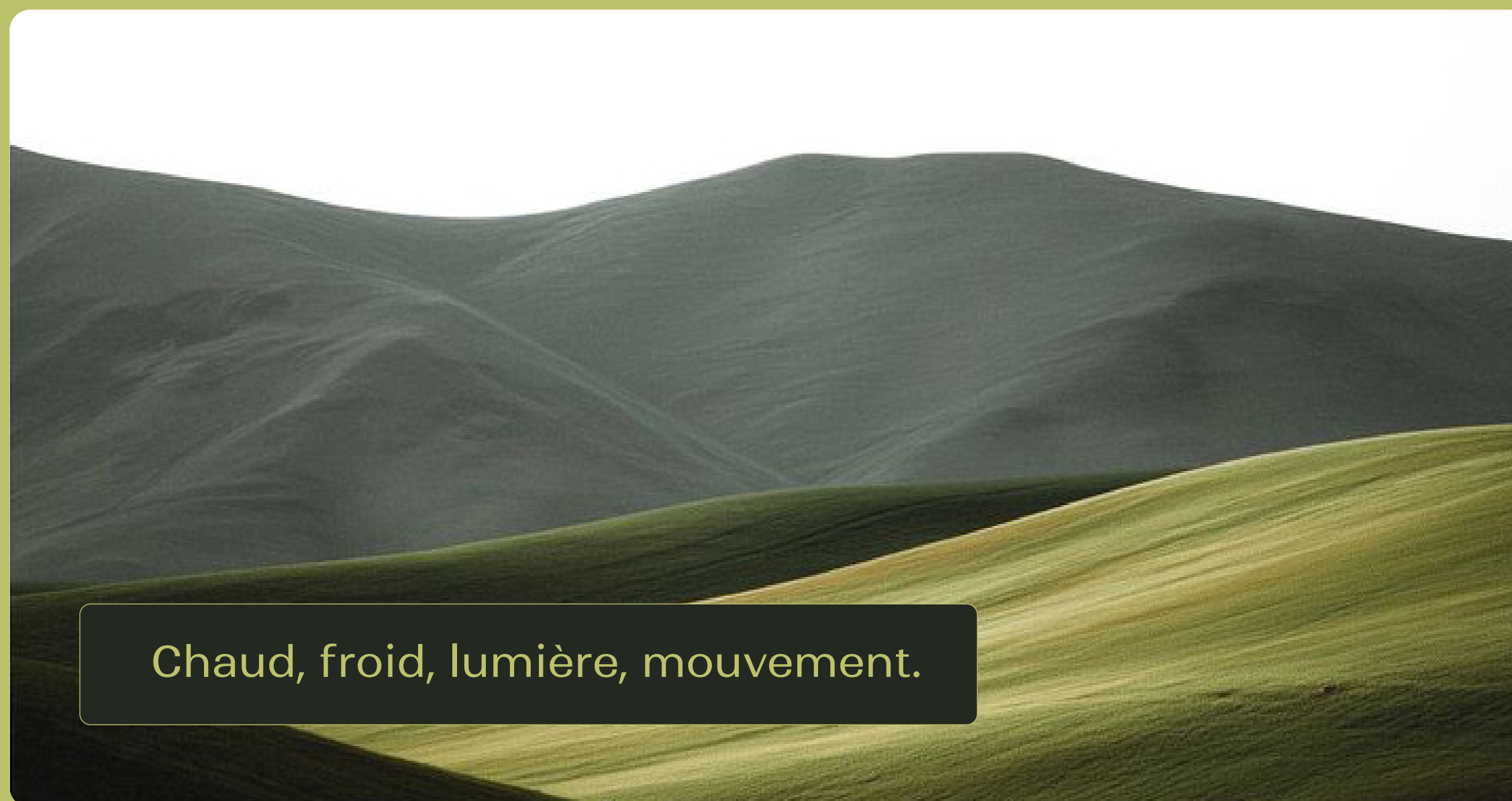


# FORGE

Un lieu hybride où l'on vient **se réparer,**  
**se régénérer et se renforcer**

# Un lieu hybride ?

**Forge** est un consensus de ce que **la nature fait de mieux ...**



**... accéléré par la recherche scientifique et les technologies modernes.**



# Un service à la hauteur d'une offre ..

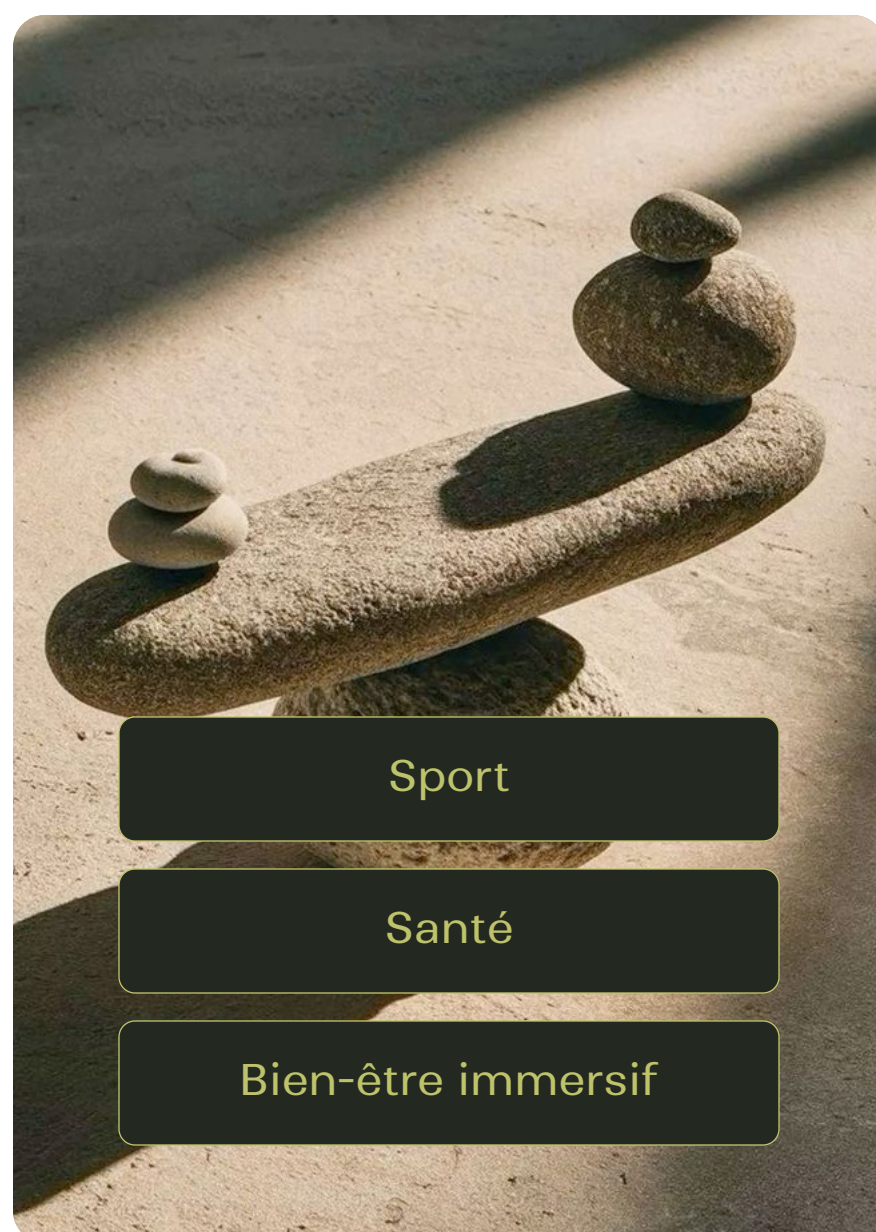
■ .. Hybride

■ .. Scientifique

■ .. Sensorielle

■ .. Personnalisée

■ .. Accessible



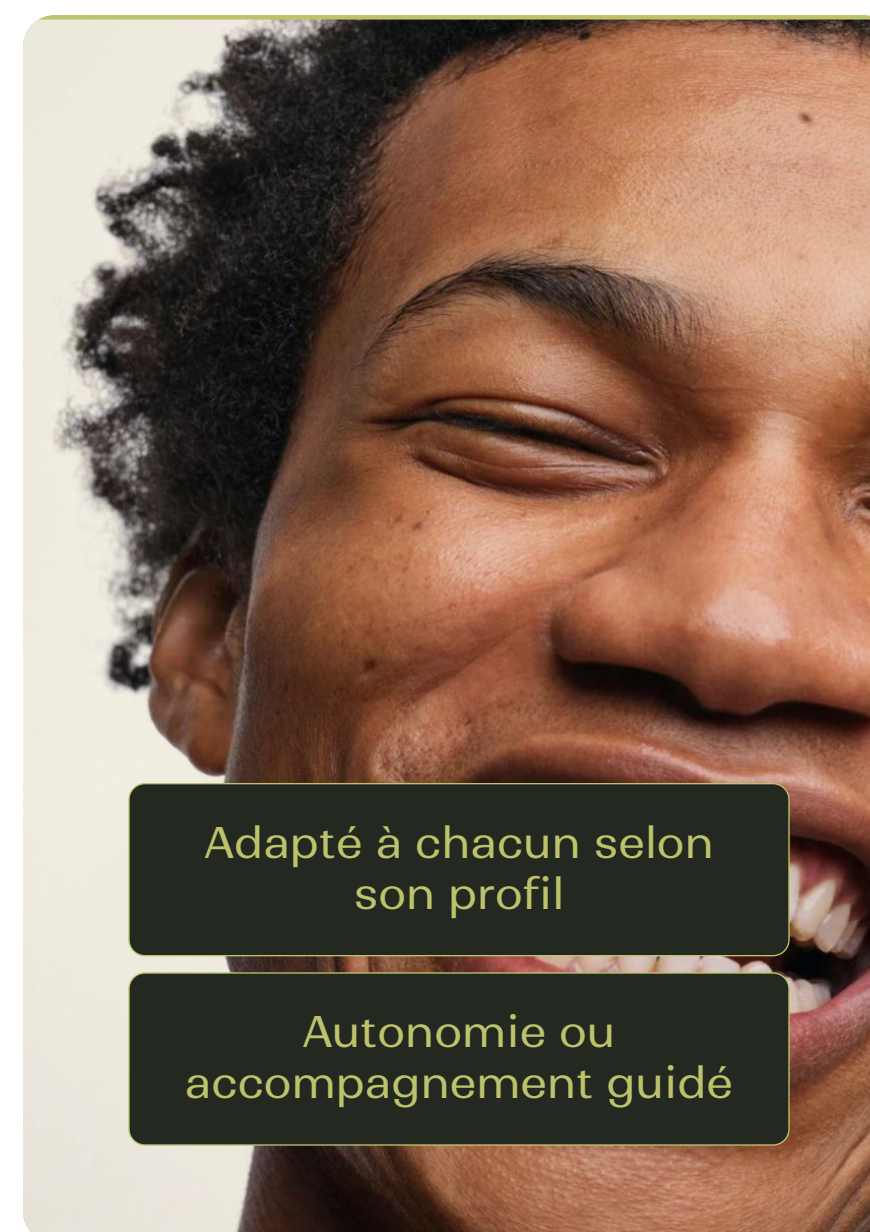
- Sport
- Santé
- Bien-être immersif



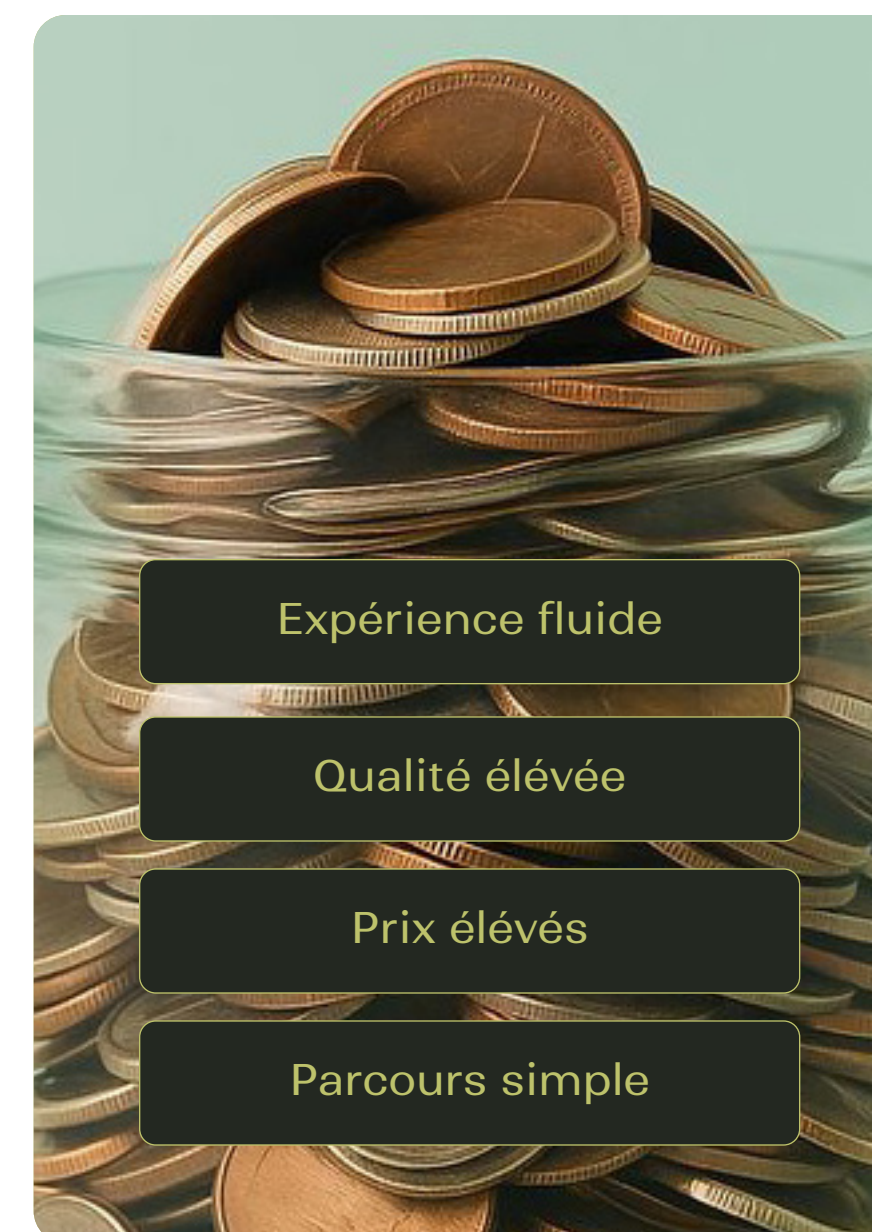
- Coopération paramédicale
- Protocoles validés
- Labellisation Sport Santé.



- Silence et respiration
- Chaud / Froid
- Immersion
- Lumière



- Adapté à chacun selon son profil
- Autonomie ou accompagnement guidé



- Expérience fluide
- Qualité élevée
- Prix élevés
- Parcours simple



Tendance #1

78%\*  
des Millenials\*\*

privilégient l'expérience aux possessions matérielles.

Le corps devient un outil de connexion.

Running Club

Retraites immersives

Studios sportifs



source : ?

\* Millenials : Cohorte née entre 1981-1996

Tendance #2

# Santé 2.0

Prolonger la vitalité et **prévenir avant de réparer.**

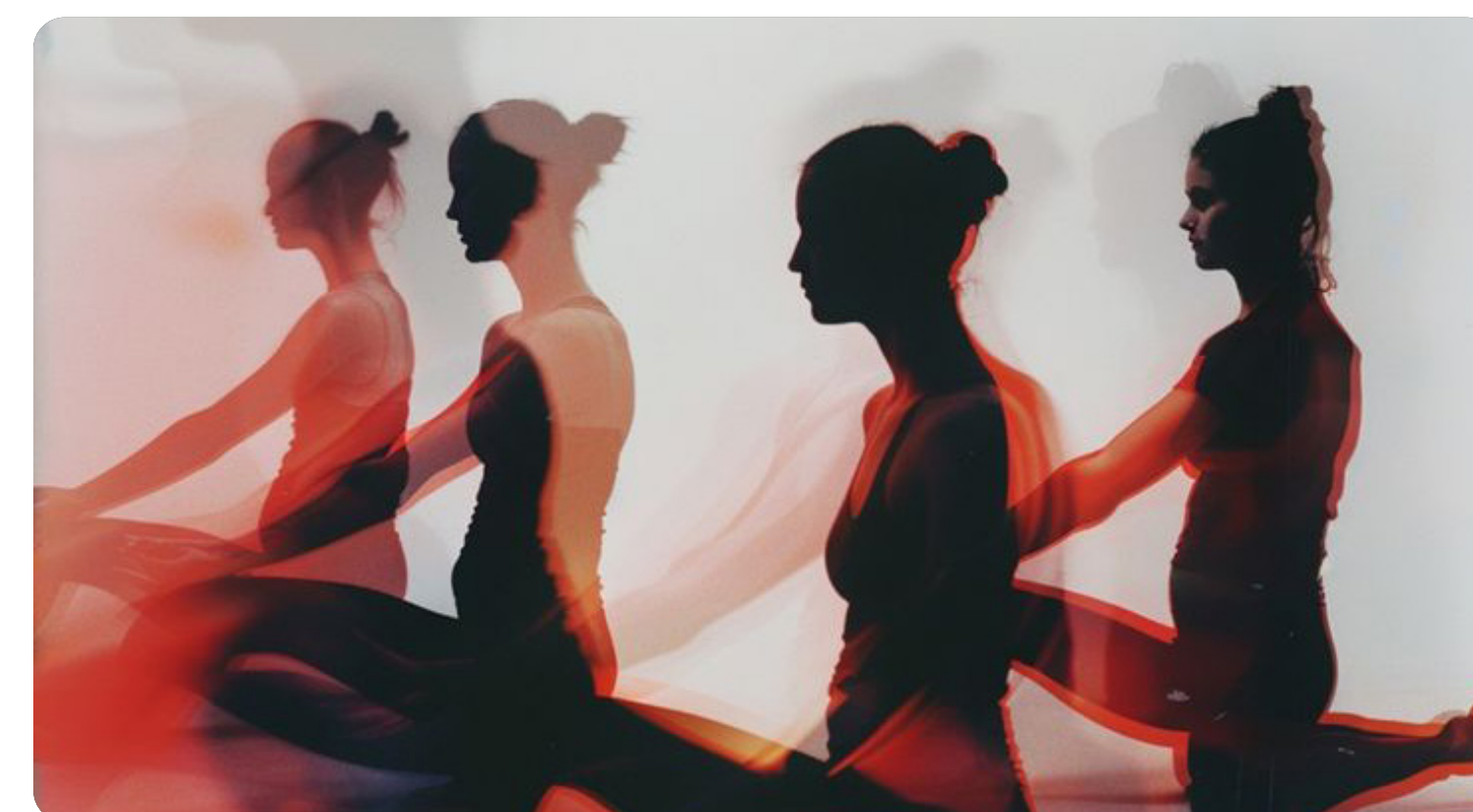
- Le suivi personnel se normalise
- Nouvelles pratiques avancées



# L'heure est à la reconnexion.

Et ce après des siècles à **séparer**  
**le suivi du corps et de l'esprit.**

Tendance #3



Explosion des pratiques de **méditation**,  
**breathwork** et **pleine conscience** face au stress  
et au burn-out.



Les individus recherchent une **reconnexion**  
**globale** et un **accompagnement humain.**



Le bien-être n'est plus la simple absence de  
stress, **mais une harmonie ressentie.**

