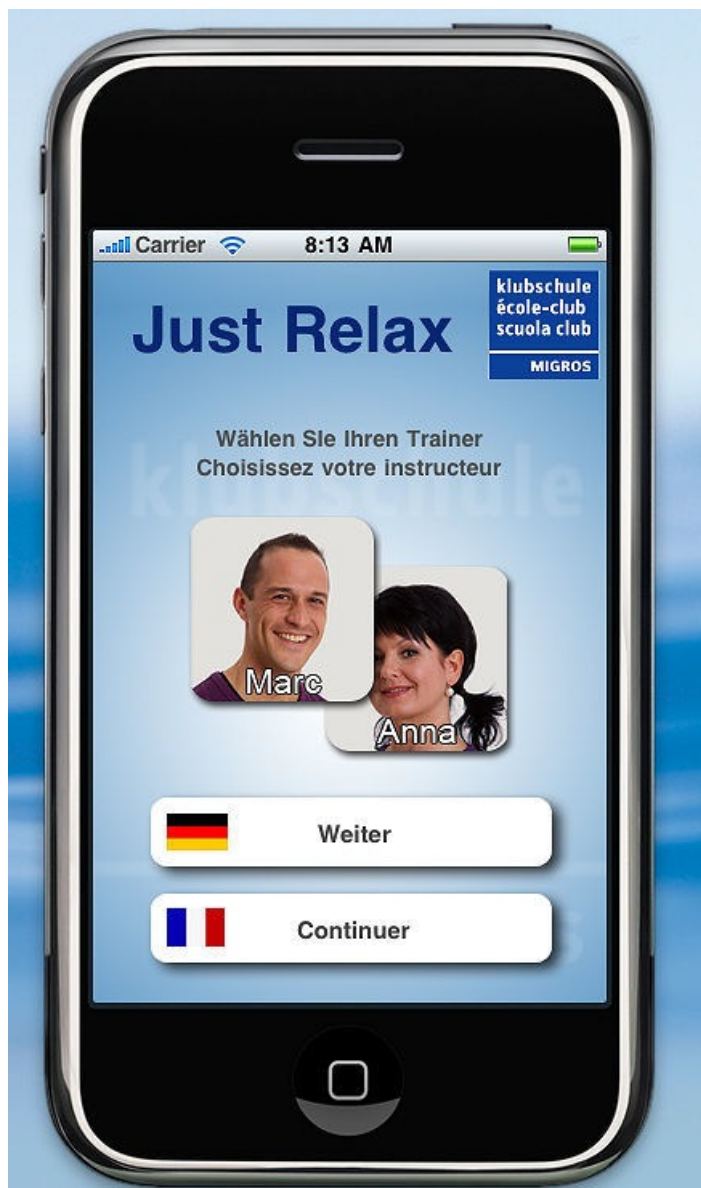


17.05.2010 - 12:30 Uhr

Se détendre avec votre iPhone



Zürich (ots) -

- Indication: Des images peuvent être téléchargées sous:
<http://www.presseportal.ch/fr/pm/100009791> -

Se détendre avec votre iPhone

Avec la nouvelle app pour iPhone «Just relax by Ecole-club», se détendre devient plus facile, et même plaisant. L'app propose neuf catégories d'exercices - réalisables partout, à n'importe quel moment. L'idéal, sachant que huit Suisses sur dix, hommes et femmes, souffrent du stress mais n'ont pas le temps de se détendre.

La plupart des Suisses souffrent de stress et de ses conséquences typiques : crispations et maux de tête. La meilleure recette pour le combattre consiste à exécuter de temps à autre quelques exercices de détente. Seul problème : qui dit stress dit manque de temps !

La nouvelle app pour iPhone intitulée «Just relax by Ecole-club » est juste ce qu'il leur faut. Elle contient plus de cent exercices de

détente. A effectuer partout et à n'importe quel moment, en toute simplicité. Une app facile à combiner avec son agenda. L'iPhone rappelle très fidèlement à son propriétaire qu'il serait temps de s'accorder une petite pause.

Au lancement, l'app met plus de 100 exercices à disposition, d'autres sont en voie de préparation. Ces exercices sont illustrés, ceux qui relèvent du Qi-Gong font même l'objet de petits films très brefs. Tous sont accessibles, à choix, en fonction du type d'entraînement désiré (Qi Gong, exercices de respiration, massage, stretching, méditation, yoga, réduction du stress, gymnastique, musculation), de la partie du corps concernée (tête/nuque, épaules, buste, dos, abdomen, siège/hanches) ou encore de l'activité exercée ou de l'émotion ressentie (bureau, travail domestique, voyages, activité physique, stress, étude, fatigue, shopping, extrémisme, élans de cœur). Autre détail sympathique : les utilisatrices et utilisateurs peuvent choisir à tout moment la présentation des exercices par un homme ou par une femme.

Le nouvelle iPhone-App est l'une des nombreuses mesures que prend l'Ecole-club Migros en vue de gagner encore du terrain online et de répondre aux tendances actuelles. L'app est censée interpeller d'une manière sympathique la clientèle acquise ou nouvelle, particulièrement les groupes-cibles jeunes. L'application est signée OnEmotion SA Zurich.

AppStore:

<http://itunes.apple.com/ch/app/just-relax/id370547148?mt=8>

Infos sur "Just Relax":

<http://www.ecole-club.ch/fr/themesspeciaux/Seiten/iPhoneAppJustrelax.aspx>

Contact:

Manuela Handschin

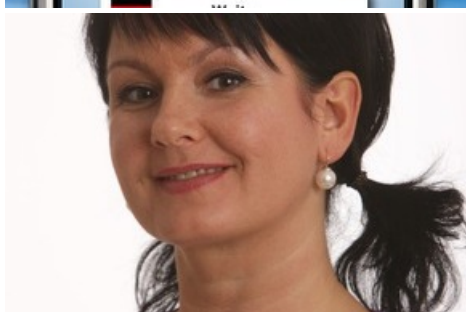
Cheffe de projet Marketing-Support/Publicité

Tél.: +41 (0)44 277 20 08

Mail: manuela.youssef@mgb.ch

www.ecole-club.ch

Medieninhalte





Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100009791/100603656> abgerufen werden.