

Un espace qui offre équilibre entre santé et plaisir



Anne-Christine Duss

Directrice, Nutritionniste diplômée MCO,
Agréée ASCA, certifiée FSEA et Neurosciences.

Anne-Christine Duss - spécialiste en nutrition Médecine Complémentaire Occidentale avec expertise en pathologies appliquées et neurosciences - aborde avec originalité les défis tels que les intolérances et troubles alimentaires, le TDAH et le burnout. Elle propose des séances individuelles basées sur des bilans de santé et donne des ateliers de nutrition pour mieux comprendre le fonctionnement de notre corps. De plus, elle agrmente son approche avec des cours de cuisine conjuguant plaisir de manger et alimentation équilibrée.

Également professeure de Pilates, elle favorise la santé par le sport. À l'espace Equinoxs, Anne-Christine propose une approche alliant

science, bien-être et gourmandise, encourageant chacun à prendre soin de sa santé.

Anne-Christine, pouvez-vous nous expliquer le concept d'Equinoxs en quelques mots ?

Equinoxs est le fruit d'une vie dédiée à trouver un équilibre entre le corps et l'esprit, avec trois axes principaux: la nutrition, le sport et le bien-être. J'ai réuni mes compétences avec celles d'autres thérapeutes pour offrir une solution globale. Un des buts est de montrer que manger sainement n'est pas une punition. Au contraire, c'est retrouver le plaisir de bien manger tout en prenant soin de soi. De même, le sport n'est pas une épreuve, mais une occasion de se connecter à son corps. Les massages, eux, permettent de se ressourcer grâce à une profonde relaxation. Notre approche voit la santé comme un état global de bien-être physique, mental et social.

Quels sont les principaux domaines d'expertise d'Equinoxs en matière de thérapies nutritionnelles et de remise en forme ?

Nous sommes spécialisés en nutrition avec des ateliers et des consultations individuelles. Notre impédancemètre professionnel assure une évaluation précise de la composition corporelle, bénéfique pour tous, notamment les sportifs. En partenariat avec



Impédancemètre : évaluation professionnelle de votre composition corporelle

un laboratoire spécialisé, nous proposons des bilans fonctionnels approfondis. Nos cours de Pilates sont accessibles à tous, en petits groupes ou en séances privées, et nous offrons une gamme variée de massages bien-être. Pour les femmes enceintes, nous avons développé des programmes spécifiques pour les accompagner tout au long de cette période particulière. Nous nous appuyons également sur un réseau de thérapeutes pour des besoins spécifiques variés.

Pourriez-vous nous parler des ateliers de nutrition et des cours de cuisine ?

Nos ateliers de nutrition, de septembre à juin, proposent une approche théorique approfondie sur

la gestion du poids et le soutien nutritionnel lors de maladies chroniques. Parallèlement, nos cours de cuisine transforment des recettes traditionnelles en versions plus saines et adaptées aux pathologies de chacun. Notre objectif est d'autonomiser les participants dans une ambiance conviviale et gourmande.

Comment votre démarche se distingue-t-elle des autres ?

Nous souhaitons offrir un espace accueillant et chaleureux, où toute personne peut se poser, ralentir et explorer avec bienveillance ses besoins et défis personnels. Nous privilégions une approche personnalisée qui encourage la rencontre avec soi-même, dans un cadre inclusif et attentionné. Notre prochain challenge ? Un site dédié à des recettes saines et gourmandes !

Interview **Océane Ilunga**

Contact

15, Rue Pré-Jérôme
CH-1205 Genève
contact@equinoxs.ch
+41 22 800 15 39
equinoxs.ch