

Originnaire du village d'Aïti, dans le Cortonais, Valérie Orsoni s'est installée aux Etats-Unis il y a sept ans. Son sens de l'éthique et son intégrité ont fait d'elle la coach des plus grands du cinéma. Elle a en outre créé le premier site internet, qui offre des programmes de coaching et elle vient de publier un livre qui permet de retrouver un poids idéal en trente jours

La coach des stars dévoile ses secrets

Versant Corse
Version femina CORSE-MATIN

MANO CLOSER

Cette semaine

● **Musique** Quarante élèves du collège de Vico ont été les invités des Studios Ricordu à Bastelicaccia. p.IV ● **Livre** « Le régime de la petite robe noire » qui vient d'être publié propose des régimes sous la forme de plans d'attaque pour entrer très vite dans ses plus beaux habits. p.VI ● **Adresse** A Furiani, la boutique Via Mare vous propose de découvrir ses toutes dernières collections de vêtements dans des gammes sport ou chic complétées par une ligne de maillots de bain et d'accessoires branchés. p.VIII ● **Association** A Ponte-Leccia, l'association Don d'artistes créée par Mathilde Mattei propose des cours de peinture à l'huile pour les débutants et les amateurs confirmés ainsi que pour les enfants à partir de six ans. p.IX ● **Santé** En partenariat avec l'Union Régionale des Caisses d'Assurance Maladie nous vous proposons d'aborder chaque mois un sujet sur la politique de santé. p.XII

Version femmina

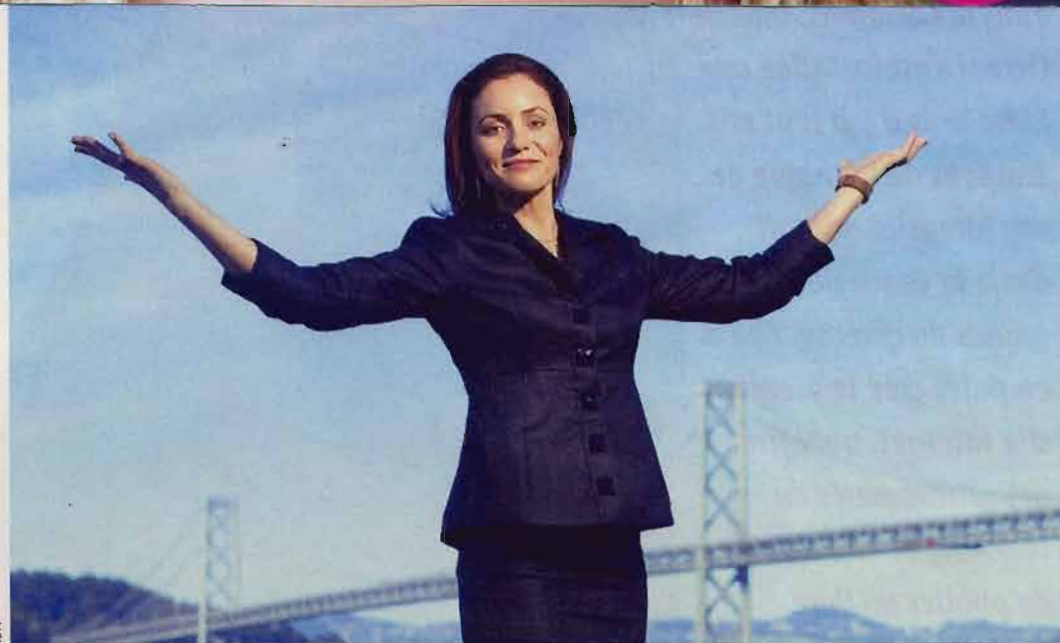
Corse par son père, Valérie Orsoni n'avait jamais eu l'occasion de connaître l'île de ses ancêtres... jusqu'à ce qu'elle rencontre son époux Alex, qui possède une maison familiale à Olivese, en Corse du Sud.

C'est lui qui lui a fait découvrir l'île de Beauté.

« Chez moi, nous avons toujours vécu dans le culte de la Corse, sans toutefois avoir la possibilité d'y aller. Pourtant, la première fois que j'ai posé le pied sur le sol de « mon île », tout me parlait, rien m'était étranger », confie cette jeune femme hyper dynamique qui a su devenir en l'espace de quelques années une redoutable « executive woman ». Pourtant rien au départ ne la destinait à cette formidable ascension. Née dans une famille modeste, elle a décidé un jour de partir aux Etats-Unis poursuivre ses études, fortement encouragée par ses parents.

La réussite de « MyPrivateCoach »

Diplômée de l'université de commerce de Hartford dans le Connecticut, elle retourne en France pour travailler au sein d'une banque. Mais les Etats-Unis la rattrapent et en 2000 elle s'envole avec son



KIM KULISH

Il y a sept ans, Valérie Orsoni arrivait aux Etats-Unis. Installée à San Francisco, elle a créé « MyPrivateCoach », l'un des plus grands sites de coaching en ligne en Europe et aux U.S.A.

époux pour Silicon Valley, cette technopole située au sud de la baie de San Francisco. Elle occupe tout d'abord un premier emploi de directrice d'une start-up étrangère avant de créer trois ans plus tard un site de coaching en ligne, « MyPrivateCoach », dans des circonstances particulières.

Depuis l'enfance, Valérie Orsoni a

toujours aimé donner des conseils à son entourage. Mais comme cela arrive parfois dans la vie, une terrible épreuve va en changer le cours. Atteinte d'une tumeur au cerveau, sa volonté, sa combativité vont lui insuffler le courage de créer cette société.

« Durant ma convalescence, je me suis réveillée un jour avec une évi-

dence : ce soutien que j'aimais tant apporter aux autres, j'allais l'institutionnaliser, le rendre accessible à tous et à travers le monde. Ce projet m'a aidé dans ma guérison. Il m'a empêché de m'apitoyer sur mon sort ! »

La société qu'elle a fondée est aujourd'hui l'une des plus importantes organisations de coaching américaine et européenne.

Conseils, exercices et recettes...

Avec cet ouvrage paru aux éditions Patrick Robin, Valérie Orsoni vous accompagne jour après jour, du matin au soir, et durant trente jours.

C'est en s'inspirant de l'entraînement que suivent les « Marines » américains, le « Bootcamp », que Valérie Orsoni a élaboré son programme destiné à mener chacun au-delà de ses limites et à atteindre son but en un temps record.

Dans son livre, elle est présente à chaque page, elle explique comment et pourquoi pratiquer tel exercice en marchant, en travaillant, contre un mur. Chaque jour, elle dresse le menu du petit-déjeuner, du déjeuner, du dîner, donne la recette des menus, explique comment tromper sa faim, quels sont les aliments à privilégier et ceux à éviter... le tout sans privation.

A chaque ligne, la coach des stars insuffle sa volonté de poursuivre et de réussir pour perdre naturellement (sans adjuvant d'aucune sorte) les kilos en trop.

30 JOURS (SEULEMENT)
POUR RETROUVER SON POIDS IDEAL

VALÉRIE ORSONI - EDITIONS PATRICK ROBIN - 17,90 EUROS.

Valérie Orsoni

La coach des stars
nous dévoile ses secrets



LeBootCamp

30 jours
[seulement]
pour retrouver
son poids idéal

- 30 secrets de stars
- 30 conseils nutritionnels
- 30 exercices faciles
- 30 recettes rapides

« Un livre qui apporte ce qu'il y a de prioritaire
pour maigrir : L'ENERGIE. »

Dr Pierre Dukou
Ancien de l'Institut de la Santé et du Bien-être

90 coaches dans le monde

Developpé au départ sur la base d'un programme de perte de poids en douze semaines, son site s'est élargi à d'autres domaines.

« MyPrivateCoach » offre notamment des programmes de coaching en développement de carrière, en création d'entreprise, en prise de parole en public, en équilibre de vie, en relation amoureuse. Tous les coaches (ils sont actuellement quatre-vingt dix à travers le monde) sont très expérimentés, et sélectionnés grâce à un processus drastique.

Des experts reconnus dans leur domaine, que l'on peut consulter en ligne ou par téléphone grâce aux nouvelles technologies comme Skype. Et ce dans des conditions très sécurisées au niveau du règlement des séances.

Son site a aujourd'hui des clients sur pratiquement tous les continents.

« Avec la création de « MyPrivateCoach », j'ai voulu dépassier cette activité, qui s'apparente encore trop souvent à du conseil ou à de la psychanalyse, plutôt qu'à du vrai coaching orienté sur les résultats, tel qu'il se pratique aux Etats-Unis. J'ai voulu aussi lui donner une autre image. En effet, l'éthique et l'intégrité ont toujours été ma priorité ».

Son attachement à la Corse

Ces valeurs fondamentales lui ont ainsi permis d'approcher les plus grandes stars d'Hollywood à qui elle donne de précieux conseils. Mais, justement elle reste très discrète sur le sujet.

« Je ne peux divulguer leurs noms, car je signe toujours avec mes clients, un contrat de confidentialité. Je pense que c'est essentiel. Beaucoup de coaches font ainsi leur pub en disant pour qui ils travaillent et je trouve que tout cela manque de déontologie ».

Grâce à Internet, Valérie Orsoni propose également une émission de radio « 25th Hour », en français « La 25ème heure », en Podcast sur son site.

Aujourd'hui, elle vient de publier un livre basé sur une série de conseils nutritionnels, d'exercices physiques faciles et de recettes rapides...ainsi que sur des secrets de stars pour retrouver une ligne parfaite en trente jours ! Mais ses multiples activités ne l'éloignent pas pour autant de « son île ». Elle revient chaque été, dans sa maison de l'Extrême-Sud avec Baptiste, son fils de onze ans, à qui elle a transmis son amour de la Corse.

ANABELLE CHIOCCA
 WWW.MYPRIVATECOACH.COM



PAUL VAUTHY

Valérie Orsoni s'accorde chaque année, quelques semaines de vacances en famille dans sa villa de l'Extrême-Sud.

Valérie vous en dit plus...

ALCALINISER SON ORGANISME

Un organisme trop chargé en acides n'est pas en bonne santé. Et méfiez-vous des pilules miracles supposées favoriser l'alcalinisation (le contraire de l'acidité). Vous pouvez en fait alcaliniser votre corps très simplement ! L'un des moyens les plus efficaces consiste à démarrer votre journée avec un jus de citron frais. Vous devez vous dire que le citron est considéré comme très acide par nature.



MAND CLOSER

Ne vous inquiétez pas, vous ne récolterez ni maux d'estomac, ni d'acidité supplémentaire. Au contraire, c'est le niveau d'acidité élevé des citrons qui va déclencher une réponse alcalinisée de votre corps.

Dans le même esprit, vous pouvez aussi augmenter votre consommation de concombres, et éviter le sucre, coupable de favoriser l'acidité. Il existe enfin une autre méthode qui consiste à boire de l'eau alcalinisée. Vous pouvez la produire vous-même ! Dans une carafe d'eau, ajoutez des rondelles de citron et de concombre. A boire tout au long de la journée ! Avoir un organisme bien alcalinisé, donc possédant un pH équilibré, est l'une des clés d'une vie longue et saine.

DES FESSES DE BRÉSILIENNE ÇA VOUS TENTE ?

Je vous les apporte sur un plateau si je puis dire ! A raison de six minutes par jour vous allez bientôt arborer un popotin de rêve. De plus, ces six minutes, vous n'avez même pas à les "créer" ou à les "trouver" puisque vous allez faire cet exercice pendant que vous...vous brossez les dents ! Oui, c'est mon exercice le plus célèbre, le mouvement brésilien !

Alors, à compter de ce jour et à chaque fois que vous vous brossez les dents, contractez non stop les fessiers. Ça va un peu brûler, c'est normal ! Après un mois de ce régime, vous constaterez des résultats impressionnants !

Après tout, cela vous fait tout de même quarante-deux minutes de travail glutéal (c'est le nom officiel de ces muscles) par semaine. Allez zou, on contracte !