



## GESTION DU STRESS

### Détente et lâcher prise

#### SEMINAIRE

- Relâcher les tensions corporelles
- Trouver de la souplesse
- Se réconcilier avec ses émotions
- Exprimer son potentiel
- Prendre du recul pour mieux agir
- S'ouvrir à de nouvelles possibilités



#### Un week end? Une semaine?

Une programmation adaptée  
à votre rythme de travail.

#### Un lieu ressource

Propice à la découverte et la nouveauté, je fais le choix de vous proposer un gîte d'accueil spacieux et en pleine nature à 30' de Valence. Selon votre situation géographique, nous pouvons opter pour un autre gîte.

#### Difficile de mobiliser vos salariés pour un séminaire?

Proposez leur 1H pour lâcher prise... je m'installe chez vous pour une journée.



#### JOURNEE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

#### Journée ponctuelle ou régulière

- Séance individuelle
- Un temps facile à planifier
- Détente & lâcher prise rapide
- Pratique habillée et sans effort
- Contact crânien doux