

BIEN-ÊTRE & MÉDITATION



La santé du corps et de l'esprit est une stratégie

Atelier permettant de réduire le stress, d'avoir une meilleure stabilité corporelle pour un meilleur discernement, d'améliorer la relation avec vos collaborateurs, de réguler les émotions et de gérer les priorités.

La micro-sieste : comment vaincre la fatigue et l'anxiété ?

Apprentissage d'une respiration en conscience, méditation guidée, écoute des signaux psychocorporels, mouvement de feed-back en écoute active...



DURÉE

3H



TARIF

A PARTIR DE
40€/PERSONNE

BASE 10 PERSONNES
8 PERS MIN



TOUTE L'ANNÉE

CE TARIF COMPREND : UNE COLLATION
CE TARIF NE COMPREND PAS