

STAGE NATURE
Sophrologie
& Coaching

RESSOURCE & REBOOST

Vend 24 juin 2022 au Dim 26 juin 2022











Un week-end ressourçant au Hameau de Lalande en Bourgogne

S'ÉVADER DE SON QUOTIDIEN, SE RESSOURCER AU VERT RENFORCER SON BIEN-ÊTRE REBOOSTER SON ÉNERGIE





Réservez-vous du temps de pause pour recharger vos batteries!

Venez découvrir, apprendre et pratiquer des techniques spécifiques pour mieux gérer votre stress au quotidien, mieux dormir, réguler vos émotions, soulager les tensions et douleurs physiques et rebooster votre énergie.

Apprenez à mieux vous connaître, à vous reconnecter à vos besoins, à développer votre confiance en vous pour être plus épanouie et réaliser vos projets.

AU PROGRAMME

• <u>Découverte et enseignement de pratiques sophrologiques pour</u> renforcer votre bien-être



- Réveil corporel au contact de la nature : apprendre à éveiller son corps et gagner en énergie à travers des techniques de relaxations et respirations dynamiques.
- Balades sophro en pleine nature pour éveiller et stimuler les sens, gagner en sérénité et renforcer son équilibre.



- Pratique douce de relaxation pour améliorer les capacités de détente du corps et du mental et favoriser un sommeil réparateur.
 - Ateliers de coaching ludiques et thématiques
- -Développer sa connaissance de soi et son intelligence émotionnelle.



- Apprendre à écouter ses besoins, améliorer son estime de soi, pratiquer la psychologie positive pour développer sa confiance en soi et vivre plus épanouie.
- Echanger, partager et créer du lien.
 - A la fin du week-end vous repartirez avec :
- Un esprit plus léger, un corps plus détendu et rechargé en énergies positives
- Des techniques de détentes et de relaxation concrètes à pratiquer au quotidien pour mieux gérer les impacts du stress Des outils de coaching pour gagner en confiance, dépasser vos peurs et réaliser vos projets

Et surtout des moments intenses de partage et d'échange!

DATES DU VEND 24 JUIN 2022 AU DIM 26 JUIN 2022

LIEU:

LE HAMEAU DE LALANDE **EN BOURGOGNE** 170 km de Paris

TARIF:

395 €/pers pension complète 2 jours/2 nuits Arrivée le vendredi à partir de 17h Départ le dimanche à 17h.

LE PRIX COMPREND: La pension complète:

Repas + hébergement en chambre partagées. Chambre individuelle en supplément. Les collations L'animation du séjour

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

www.julietisseront.com

Julie TISSERONT Sophrologue & Coach certifiée julie.sophrocoach@gmail.com 06 37 33 45 86

