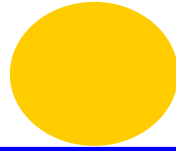


# SEMINAIRE ZEN ATTITUDE



## Balance Your Mind

● FORFAIT "ZEN UPPER"

### 1ère journée «management »

#### Accueil

- Découvrir ce qu'est le stress
- Connaître les facteurs de stress
- Connaître VOS facteurs de stress

#### Déjeuner

- Agir pour diminuer votre état de stress
- Vous approprier des techniques et des outils empruntés à des méthodes de management, de PNL, de conduite de projet, de gestion des conflits, de visualisation...

Dîner  
Nuitée

## 2ème journée « relaxation orientale »

- Pratiquer le QI-GONG

### Petit déjeuner

- Vous approprier les techniques de relaxation manuelle
- Vous approprier les techniques de DO-IN

### Déjeuner

- Découvrir le BA MIAN AN QIAO (auto massage du visage)
- Savourez le AMMA ASSIS (prestation individuelle de 15mn en sus)

*Les deux déjeuners, le dîner, les pauses cafés, la nuitée, le petit-déjeuner et votre cadeau de bienvenue sont compris dans le forfait.*

**PRIX : 1 300 euros net tout compris**

[www.jenestresseplus.com](http://www.jenestresseplus.com)

*Up*

metteur en scène de la formation  
contact : 0661 902902