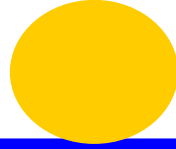


SEMINAIRE ZEN ATTITUDE



Balance Your Mind

● FORFAIT "ZEN UPPER V.I.P."

Business and tourism

Prise en charge aéroport

Le VIP Tourism:

Composez avec nous votre dégustation temps libre pour découvrir notre fabuleuse région de la Provence et ses merveilles.

Notre conseillère tourisme est à votre écoute pour composer votre séminaire sur mesure

exemple : cours de cuisine, dégustation de vins, visites etc

SEMINAIRE

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...

Temps libre

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 : Sur devis

www.jenestresseplus.com

Up

metteur en scène de la formation
contact : 0661 902906