

STAGE DE
SOPHROLOGIE ET
COACHING
EN PLEINE NATURE

SAM 25 SEPT 2021



S'EVADER DE SON QUOTIDIEN POUR
EVACUER LE STRESS
RENFORCER SON BIEN-ETRE
REBOOSTER SON ENERGIE ET SES CAPACITES



ÉVADEZ-VOUS AU COEUR DE LA NATURE

LE TEMPS D'UNE JOURNÉE



Un stage conçu pour vous apprendre à régénérer votre corps et votre mental, retrouver un état d'esprit positif, renforcer vos capacités d'adaptation au stress et aux situations difficiles.



Si vous vous sentez actuellement tendu.e, sous pression, stressé.e, épuisé.e par votre vie personnelle et/ou professionnelle

Si vous ressentez le besoin de prendre du recul, de déconnecter de votre quotidien dans un environnement naturel pour vous booster physiquement, intellectuellement, et repartir du bon pied.

Ce stage est fait pour vous !

AU PROGRAMME

Je vous propose durant une journée

- Une randonnée sensorielle et de pleine conscience

Une marche de 6 à 7 km en pleine nature dans un environnement bucolique pour vous reconnecter à vos sens et lâcher prise.

- Des séances de Sophrologie en plein air

Vous apprendrez des techniques de détente, de relaxation et de visualisations pour recharger votre corps et votre esprit au contact de la nature.

- Une session de coaching en groupe

Pour prendre du recul sur votre situation professionnelle et personnelle
Identifier vos difficultés, vos besoins, vos ressources
Définir vos possibilités de changement et les actions concrètes pour y parvenir.
Échanger et partager au sein d'un groupe bienveillant afin de créer une synergie.

- A la fin de cette journée vous repartirez avec :

- Un esprit plus léger, positif et des idées plus claires
- Un corps plus détendu et rechargé en énergies positives
- Des techniques de détentes et de relaxation concrètes à pratiquer au quotidien.
- Des actions concrètes à mettre en place vers un nouveau mode de vie

DATE

SAM 25 SEPT 2021

9h30 à 18h30

LIEU :

Au coeur du
Parc naturel de la
Haute Vallée de
Chevreuse (Yvelines)

TARIF SOLO :

100 €/pers la journée

TARIF DUO :

Venez avec une pers de
votre entourage,
Bénéficiez d'une réduction de 15%
85€/pers

Règlement en deux fois

Prévoir son pique-nique
Chaussures de marche
Une tenue confortable
Tapis de sol et un coussin

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

www.julietisseront.com

Julie Tisseront
Sophrologue
Coach de vie

julie.sophrocoach@gmail.com
06 37 33 45 86