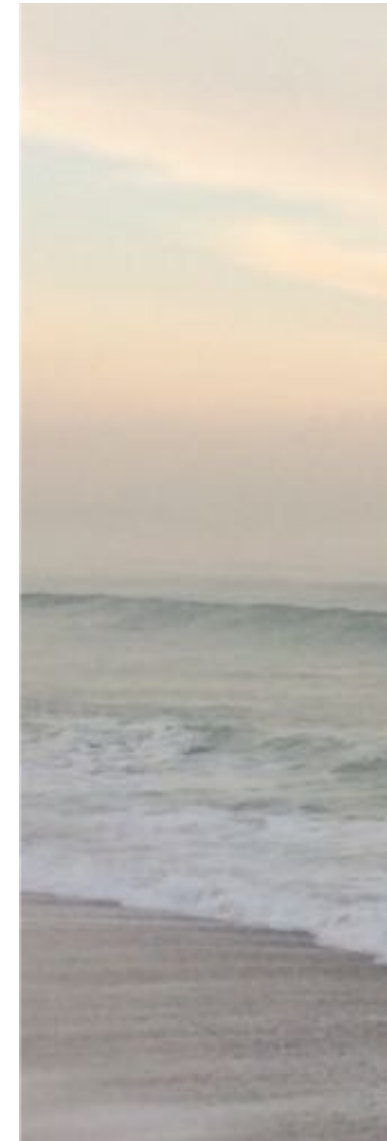


Stage Less Stress Access®



- Public :
Professionnels soumis à de fortes pressions, ayant besoin de se recentrer, ressentant physiquement l'impact du stress sur leur corps.
- Effectif :
Quatre participants maximum encadrés par trois professionnels.
- Lieu :
Au pied des Pyrénées, face à l'Océan Atlantique.
- Objectif :
Comment à chaque instant réussir à évaluer, respecter, renforcer son corps physique et son rapport aux émotions.
Apprendre à mettre à distance les pratiques toxiques et délétères induites par les impératifs professionnels, tout en renforçant son efficacité, et en développant son potentiel.
- Bénéfices :
Comprendre, Respecter et Envisager le corps comme source et ressource d'évolution, de développement de son potentiel.
- Méthode et moyens pédagogiques :
Présentiel, échanges pédagogiques avec les pairs, suivi e-tutoriel sur un, trois, six, dix-huit mois, support pédagogique.





- Programme du stage :

- Jour 1

Accueil

Bilan Des biorythmes

Atelier : les Rythmes et besoins physiologiques essentiels, se restaurer pour performer.

Entretien individuel.

- Jour 2

Marche 2 heures

Atelier : la physiologie du stress et des émotions.

Echanges collectifs sur un thème choisi en commun.

- Jour 3

Marche 3 heures

Atelier sur les ressources de l'adaptation.

Exercice collectif autour des techniques respiratoires, observation de la conscience.

Entretiens individuels.

- Jour 4

Marche 3 heures

Atelier la nature de l'évolution et les outils ressources.

Exercice collectif sur le thème du silence, de l'observation, de la mise à distance des comportements toxiques, et des stratégies d'épuisement.

Massages bien-être.

- Jours 5

Marche 2 heures

Entretiens individuels

Massages bien-être.

Debriefing

- Modalités Pratiques :

- Les inscriptions peuvent se faire individuellement ou sous forme de team de quatre personnes maximum.
- Un certificat médical d'aptitude à l'exercice physique est demandé à chaque participant.
- Un équipement adéquat à la pratique de la marche est requis, ainsi que les vêtements adaptés aux activités physiques de plein air.
- L'organisation et la prise en charge du voyage jusqu'au lieu du stage ainsi que l'hébergement sont à la charge du participant.

Pour plus de renseignements : contact@natalialorenzovera.fr.

