

PROMENADE BIEN-ÊTRE



8 - 15 p.

DESCRIPTION

Venez renouer avec la nature et vous ressourcer au cœur de la forêt ou autour d'un plan d'eau.

Découvrez les marches de pleine conscience qui consiste en des exercices de décomposition des mouvements, de respiration et d'éveil sensoriel dans le milieu naturel de votre choix.

Un instant de bien-être en harmonie avec soi et son environnement.



1 à 2 H



A définir



Sur devis
25 à 40€ /p.

POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Elle permet de libérer les tensions et de réduire le stress.

Favorise une meilleure oxygénation ce qui augmente la concentration et la vigilance des participants.

Offre une parenthèse douce pour plus d'énergie, une sensation de mieux-être physique et psychique afin d'appréhender son quotidien paisiblement.

Elle permet de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.



A définir



Tenue souple,
tapis,
couverture



1 à 4 km



Infusions ou
chocolats



INFORMATIONS UTILES

Disponible toute l'année.



SHINRIN YOKU BAIN DE FORÊT



8 - 25 p.

DESCRIPTION

Au Japon, en mars 1990, ont commencés les premières expériences scientifiques sur les effets physiologiques du *shinrin yoku*.

Il s'agit d'une marche lente, aménagé en 10 exercices, dans un bois ou une forêt, sur une demi-journée ou une journée entière pour constater les bienfaits immédiats et prolongés de la sylvothérapie.

POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Elle permet de libérer les tensions et de réduire le stress. Améliore la fonction immunitaire et l'état émotionnel. Sollicite les 5 sens.

Favorise une meilleure oxygénation ce qui augmente la concentration et la vigilance des participants.

Offre une parenthèse douce pour plus d'énergie, une sensation de mieux-être physique et psychique afin d'appréhender son quotidien paisiblement.

Elle permet de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.



INFORMATIONS UTILES

Disponible toute l'année.



2 à 6H



A définir



Sur devis
25 à 100€ /p.



A définir



Tenue souple,
tapis,
couverture



4 à 12 km



Infusions



RECONNEXION & RITUELS D'HARMONISATION


-  8 - 15 p.
-  3H x 3
-  A définir
-  Sur devis
80 à 150€ /p.

DESCRIPTION

Inspiré de la culture druidique et de mon savoir je vous propose des séances de rituels d'harmonisation de votre être et/ou de votre équipe.

En pleine nature, au rythme des saisons et des intempéries, je vous invite à vivre une expérience intense pour vous reconnecter à votre essence.

C'est un voyage intérieur en quête de votre propre nature.


-  A définir

POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?


Lorsque vous ressentez un manque de fluidité dans les interactions avec les autres de façon individuelle ou au sein de l'équipe.

Pour recevoir les clés d'un épanouissement personnel et commun sur le long terme.

Offre une parenthèse douce pour apaiser son corps et son esprit afin d'appréhender son quotidien paisiblement.

-  Tenue souple, tapis, couverture

-  3 à 5 km

-  Infusions
Kit à rituels et purification



INFORMATIONS UTILES

Disponible toute l'année.

