



## Séminaire Dirigeants

# Prendre soin de soi pour éviter les absences pénalisantes pour l'entreprise.

*Votre corps est votre plus fidèle compagnon qui vous accompagnera toute votre vie.*

## Objectifs :

- Expérimenter la logique de fonctionnement de votre corps et de votre esprit pour agir à la préservation de leur potentiel.
- Se relaxer et se ressourcer avec une cure de 6j en thalassothérapie.
- Identifier vos priorités personnelles et professionnelles.
- Définir votre feuille de route personnalisée pour prendre soin de vous.

## Séminaire :

- Déconnexion téléphone et email avec accès uniquement pendant les pauses.
- Notions d'anatomie (muscles, respiration, système nerveux, neurones...).
- Découverte d'une dizaine de techniques de bien être
  - Position assise, conséquences et solutions palliatives.
  - Renforcement des muscles profonds qui soutiennent la verticalité.
  - Allongement des muscles pour diminuer les tensions.
  - Lien entre position du corps, état émotionnel et capacité respiratoire.
  - Rythme de sommeil actuel et nécessaire.
  - Respiration et méditation en pleine conscience.

## Cure essentielle détente océan :

- Soins d'eau de mer pour que chaque instant rime avec détente, bien-être et plaisir afin de retrouver sa vitalité originelle.
- 24 soins individuels dont un massage relaxant quotidien
  - Soins revitalisants :
    - 2 bains reminéralisants , 3 douches à jet toniques, 2 hydromassages
    - 6 enveloppements revitalisants aux algues ou applications de boues marines autochauffantes
  - Soins relaxants :
    - 2 affusions marines , 3 hydrorelax
    - 3 massages relaxants aux huiles essentielles
    - 3 massages sous affusion marine
- Accès libre et illimité au spa marin (parcours aquatique, saunas, hammam) et à l'espace fitness & forme.

## Public ciblé :

Dirigeants de TPE/PME.

## Méthodes pédagogiques :

Centrée sur la mise en situation  
Exercices individuels et collectifs  
Retours d'expérience et théorie

## Horaires :

Alternance de 1/2 journées en thalasso  
et de 1/2 journées en séminaire  
9h 13h - 14h 19h

1 h de pause variable suivant les jours  
Planning individualisé remis à l'arrivée

## Durée :

**6 jours - 6 nuits d'hôtel \*\*\*\*  
en chambre standard  
Individuelle  
en pension complète avec  
boissons sans alcool**

## Tarif :

**A partir de 2315 € HT**

**Supplément chambre vue mer :  
96 € HT**

## Lieu :

[Serge Blanco Thalasso Hendaye](#)

## ASTUCES en ACTION

Contact : 06 80 63 59 05

3 chemin de Létard 47200 BIRAC sur TREC

N°SIRET: 421 407 859 N° TVA: FR8542140785900048