



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 4630 € HT

**Supplément chambre vue mer :
196 € 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