



Pour Cadres en "surchauffe"

Préserver son Capital VITALITE

IMMERSION sur 2 jours (semaine ou WE) à Montpellier

(AcC03-I)

**Siège : 10 Parc Club du Millénaire – 1025, av. Henri Becquerel – 34000 MONTPELLIER
132, avenue de Palavas ★ Les TERRASSES du SOLEIL ★ 34070 MONTPELLIER ★ 01 83 81 67 97 et 04 99 51 66 18
SARL 7.625 € – NAF 8559 A – RCS Montpellier 377 608 989 – Siret B 377 608 989 00044**

De par vos fonctions,

vous êtes dynamisé par votre enthousiasme et la passion de votre métier, vous vous donnez sans compter et ...sans tenir compte parfois des signaux que votre corps vous donne...

A un moment, votre efficacité et la flamme qui vous anime peuvent s'en ressentir.

Si vous êtes surchargé, débordé... c'est le bon moment pour prendre un temps pour soi

Préserver son Capital VITALITE

Offrez-vous une pause pour apprendre à le GARDER... ou à le RÉCUPÉRER.

Nous vous proposons une

IMMERSION sur 2 jours (semaine ou WE) à Montpellier

Arrivée, en fin de matinée, par train (nous sommes à 7 minutes de la Gare St Roch, en bus ou taxi) ou par la route (à 1km de la sortie 30 de Languedocienne). Logement 1 nuit (Hôtels à proximité – Novotel – Ibis).

1^{er} jour :

Café d'Accueil aux Terrasses du Soleil

Après-midi : Démarrage à 14h

Faire le point sur les actualités personnelles – les challenges à relever dans tous les domaines.

Apprentissage de **pratiques**, à installer dans sa vie au quotidien.

Option : en fonction de la météo et des saisons, peut se faire aussi en extérieur.

2^{ème} jour :

Matin : Démarrage à 9h – 9h30

Pratiques de respiration, de détente, de recentrage, de dynamisation.

Déjeuner à l'extérieur : vers 13h

Après-midi : à partir de 14h30 – 15h

Orientations pour installer un état de MIEUX ETRE, puis de BIEN ETRE au quotidien.

Clôture : vers 17h30 – 18h, en fonction des impératifs de transport.



Je vous propose de me contacter pour affiner le contexte, vos enjeux, vos souhaits, répondre à vos questions et.....**vous accorder ce moment pour vous.**

Eva DEPECKER – Dirigeante IEHP

Ligne Directe : 01 83 81 67 97 ♦ 04 99 51 66 18 ♦ eva.depecker@iehp-34.com