INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Spécialiste de l'accompagnement Humain depuis plus de 30 ans

Atelier RELAXATION ◆ BIEN ETRE

En cette période particulière, qui peut être source de stress et d'angoisse, cet atelier offre "**une bulle de bien-être"** pour aider à gérer ses émotions et à se détendre, grâce à des techniques, issues notamment de la méditation et du yoga.

La Coach accompagne les participants, pour relâcher les tensions du corps, apaiser l'esprit et vivre cette période de la façon la plus sereine possible, tant au niveau personnel que professionnel.

Groupe de 2 à 12 participants de la même Entreprise

4 ou 8 Sessions d' 1H15 hebdomadaires ou bi mensuelles en VISIO

Les sessions sont planifiées avec le Responsable, les collaborateurs sont informés du planning et s'inscrivent, suivant leurs disponibilités ; les participants peuvent donc être différents d'une session à l'autre, dans la limite de 12.

Il est nécessaire qu'ils disposent d'un espace calme, où ils pourront s'installer dans une position confortable, sans être dérangé.

Les bénéfices de cet accompagnement sont nombreux :

diminuer le stress et les tensions physiques, se recentrer, prendre du temps pour soi pour se ressourcer, être à l'écoute de soi, alléger la charge mentale

Animé par une Coach, Formatrice et Praticienne en hypnothérapie et en étiothérapie

Pour exposer le contexte et recevoir une proposition chiffrée :

Eva DEPECKER + 33 1 83 81 67 97 ou + 33 6 50 19 18 78 via BOTIM

Yacine BABAAMER (pour les Emirats) **+ 971 56 213 99 60** ou via BOTIM

contact@iehp-34.com ◆ Siret B377 989 00044 ◆ www.iehp-34.com