

Être

# Être en énergie

Redonner un niveau d'énergie  
pour permettre d'être plus performant et plus serein.

## — Objectifs & bénéfices

- Prendre **du temps pour soi**, pour comprendre ses propres besoins
- **Découvrir et expérimenter les bonnes pratiques de vitalité**, à travers : l'alimentation, le mouvement, la respiration, la pleine conscience, la créativité, la qualité du lien humain et le sommeil.
- **Travailler la gestion quotidienne de son énergie**

## — Quoi ?

- **Hypno-relaxation** : une séance pour expérimenter un rituel de lâcher prise.
- **Mouvement** : une séance de mise en mouvement pour vivre un temps dynamique et vous approprier des routines à intégrer dans votre vie quotidienne.
- **Yoga du rire** : une méthode efficace pour relâcher le stress et les tensions.
- ... le **catalogue** de l'ensemble de nos ateliers.

*"J'ai aimé la qualité d'écoute et la bienveillance de Cédric, les rebonds, les bonnes questions qui poussent à une vraie réflexion et une prise de hauteur. La liberté d'expression que l'on nous offre. Super équipe qui nous a réservé un très bon accueil."*

**ISAADI**

De 1 heure à plusieurs journées

[Catalogue](#)