



Initiative

06 12 93 68 27

[contact@initiative-solution.com](mailto:contact@initiative-solution.com)



Initiative.Solution.Emploi



InitiativeJob

Déléguer pour mieux gérer



FORMATION



## PLAN DE FORMATION APPRIVOISER SON CORPS ET SON ESPRIT

### FORMATION A LA SEANCE

**DUREE** : 35 min

**PUBLIC** : Particuliers / chefs d'entreprises / responsable de service

**PRE-REQUIS** : pas de prérequis pour cette formation.

#### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Minimum 5 personnes
- Un support remis à chaque stagiaire

### LÂCHER PRISE : Caoching Relax Fast

#### OBJECTIFS :

Accepter ses limites. Quels sont les moyens pour y arriver ?  
Lâcher prise pour libérer les tensions physiques et émotionnelles.

#### CONTENU DE LA FORMATION :

- + Gymnastique sensorielle écologique et psychocorporelle
- + Pratiques énergétiques sensorielles
  - o Qi-Gong
  - o Taiji Chuan
- + Techniques de relaxations dynamiques

#### Réservation ou accompagnement :

Par mail : [contact@initiative-solution.com](mailto:contact@initiative-solution.com) ou par téléphone : 06.12.93.68.27 – [www.initiation-solution.com](http://www.initiation-solution.com)