AKATUBIEN-ÊTRE

Relaxation dynamique & respiration profonde…

Appréciez la vie !

VOUS ÊTES UNE ÉQUIPE DE DIRECTION, UN GROUPE DE MANAGERS, UNE ÉQUIPE EN STRESS ? **VOICI NOTRE SOLUTION POUR…**

- **Gérer le stress au quotidien**
- **Prendre un moment de recul**
- **Reconnecter les membres de l'équipe…**
- **Apporter clarté et apaisement**
- **Retrouver joie et sérénité**
- **Vivre et respirer !**

AKATUBIEN-ÊTRE

CONTACTEZ-NOUS !
06 10 56 10 39

AKATUBIEN-ÊTRE

DÉTENTE ET GESTION DU STRESS PAR LE SON ET LA RESPIRATION

AKATUBIEN-ÊTRE

DE 1 À 30 PARTICIPANTS

DURÉE 1H À 1H30

PARCOURS SANTÉ EN 5 ÉTAPES :

1. **SE DÉTENDRE**
2. **LÂCHER PRISE DES TENSIONS**
3. **RESPIRER**
4. **REVENIR À SOI-MÊME**
5. **APPRÉCIER LE MOMENT PRÉSENT**

CONTACTEZ-NOUS !
06 10 56 10 39

AKATUBIEN-ÊTRE vous apporte **clarté et apaisement**. Cette session vous permet de **ré-harmoniser votre équipe** avec douceur et de **redynamiser** la cohésion entre les participants. Les **outils de gestion du stress** avec lesquels vous repartirez apporteront un **bienfait durable** et favoriseront la **prise de recul** ainsi qu'une grande souplesse face aux situations difficiles.

« Après des années d'études et de pratique auprès de professeurs hautement qualifiés, nous avons décidé, mon équipe et moi-même, de vous apporter une sélection des meilleurs exercices de Hatha Yoga, de sophrologie et de méditation. Ces exercices simples et sans danger vous seront utiles en toutes circonstances et vous permettront de retrouver paix et clarté au quotidien ! À très bientôt… »

P. Bihannic *- Création et direction*

NOTRE PROMESSE ?
METTRE DES ÉTOILES DANS LES YEUX DES PARTICIPANTS !

NOTRE FORCE ?
VINGT-CINQ ANNÉES D'EXPÉRIENCE ET DE PASSION !

NOTRE DIFFÉRENCE ?
UNE HAUTE EXIGENCE QUALITATIVE TOUJOURS RENOUVELÉE !

NOTRE MOTIVATION ?
PRENDRE SOIN DE VOUS !

conception graphique www.**michaeltrubert**.com - crédits photos : Aleksandar Nakic, Kaiser Sosa, DR

AKATUBIEN-ÊTRE
by AKATUmusics

LE BIEN-ÊTRE AU SERVICE DE L'ENTREPRISE

www.akatubienetre.com / 01 73 58 26 10 / contact@akatumusics.com