Vendôme

BIENVENUE DANS NOTRE DOCUMENTATION

Programme de formation “Gestion du stress & Lâcher-prise” à IBIZA

Durée : 5 jours de présence
2 jours d’activités
Lieu : Ibiza

Apprenez à relâcher la pression, retrouvez votre sérénité et optimisez votre énergie pour vos projets professionnels et personnels.
Reconnectez avec vous-même dans un cadre d’exception et repartez avec des outils concrets pour mieux gérer le stress au quotidien.

L’atout majeur de cette formation ?
Son cadre exceptionnel sur la magnifique île d’Ibiza ! Une opportunité parfaite pour allier apprentissage et plaisir.
Au programme : immersion culturelle, évasion, rencontres enrichissantes, détente et loisirs.

↓ “Lâcher-prise pour un esprit clair et une vision forte”

Reprenez le contrôle pour atteindre vos ambitions.

Vendôme Formation

VOTRE FUTUR, NOTRE PASSION

Notre organisme de formation haut de gamme vous offre une expérience d'apprentissage unique et personnalisée.

Grâce à nos programmes exclusifs, vous développerez les compétences clés pour réussir dans votre vie professionnelle et personnelle. Bénéficiez de l'expertise de nos formateurs renommés, d'un accompagnement sur mesure et d'un réseau privilégié.

Rejoignez notre communauté et transformez votre avenir.

Qualiopi
processus certifié
Certification qualité délivrée au titre de la catégorie **«Actions de formation»**

Ils nous ont fait confiance

NOTRE MEILLEURE PUBLICITÉ

La Croix Rouge Française, RX France, Armani Retail & Armani Caffè (Paris et Cannes), Edgard, Café Royal...

Qualiopi

DEPUIS 2021

La certification Qualiopi est un peu comme un label de qualité pour les organismes de formation. Elle garantit que les formations proposées répondent à certaines normes et exigences.
L'obtention de cette certification permet d'avoir accès au financement par l'Etat de certaines formations.

Déroulé des 5 jours à Ibiza

SÉJOUR DANS UN HÔTEL 4*
EN ALL INCLUSIVE INCLUS
TRANSFERTS A/R AÉROPORT INCLUS
BILLETS D'AVION A/R NON PRIS EN CHARGE

- **Lundi** : Arrivée à l'hôtel - Installation dans les chambres.
  Dîner.

- **Mardi** : Petit-déjeuner - Cercle de bienvenue, marche et yoga dans la nature.
  Pique-nique en plein air.
  Voyage au son du tambour et bain de mer.
  Diner.

- **Mercredi** : Petit-déjeuner - Yoga - Atelier savoir lâcher prise grâce à la méditation active
  Pique-nique en pleine nature.
  Randonnée - Atelier Mindfulness et bol tibétain - méditation
  Diner.

- **Jeudi** : Journée libre
  Activité bateau à Tagomago avec paddle et snorkeling

- **Vendredi** : Petit-déjeuner - Check-out.

BONUS : Accès à notre plateforme e-learning pendant 15 jours avant la formation à Ibiza et training de + ou - 50 heures.

Résultats attendus

Comprendre les mécanismes du stress et du lâcher-prise.
Acquérir des techniques concrètes pour réduire la pression mentale et physique.
Optimiser son énergie pour mieux concilier vie professionnelle et personnelle.

TARIF DE LA FORMATION : 2500€ TTC

POSSIBILITÉ DE PAIEMENT EN 10X SANS FRAIS SI RESTE À CHARGE RESTANT