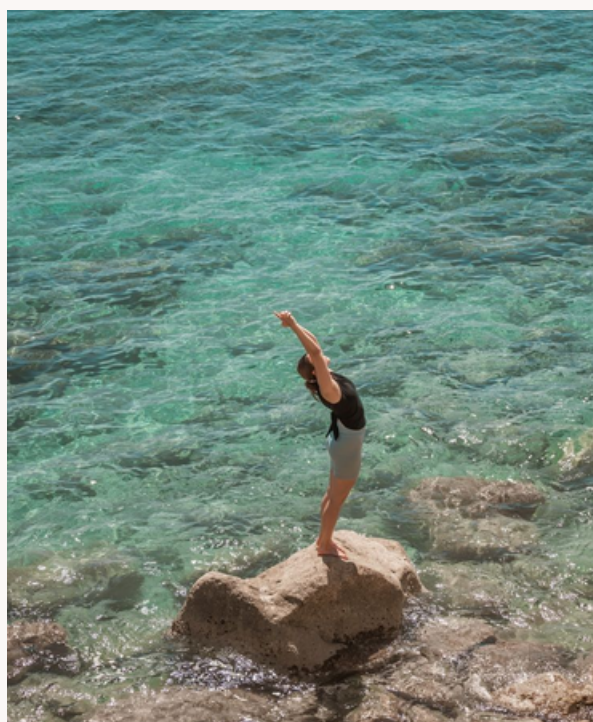




Gestion du stress & Lâcher-prise à IBIZA

Programme de formation



Relâchez la pression

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.

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



Séjour de 5 jours

SÉJOUR DANS HÔTEL EN ALL INCLUSIVE.
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, ateliers sur compréhension du stress
- **Mercredi** : Petit-déjeuner - Yoga - Atelier savoir lâcher prise
- **Jeudi** : Journée libre : Accès à nos partenaires de confiance pour des activités sur place
- **Vendredi** : Petit-déjeuner - Check-out

BONUS : Accès à notre plateforme e-learning pendant 15 jours avant la formation à Ibiza pour un test de positionnement et training



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 : 2 500€ TTC

FINANCEMENT POSSIBLE À 100% PAR L'ÉTAT

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

ATELIERS

JOUR 1

Part 1 | 10:00 - 11:30 Bienvenue

- Votre relation au stress
- Journaling
- Roue de la vie

Pause | 11:30 - 11:45

Part 2 | 11:45 - 13:45 :

- Méthodes de gestion du stress :
 - Exercices de relaxation (respiration & méditation)
 - Mouvement (exercices physiques)
 - Manger & boire
 - Environnement / nature
 - Connexion
- Bain de mer en silence

Pause de midi | 13:45 - 14:45

Part 3 | 14:45 - 15:45

- Méthodes de gestion du stress : 5 exercices de mouvement
Chat-Vache assis / Cercles de bassin / Twist de la Kundalini / La Montagne (Tadasana) / Repousser le mur

Pause | 15:45 - 16:00

Part 4 | 16:00 - 17:00

- Yoga pour la relaxation
- Voyage au son
- Wrap-Up



ATELIERS

JOUR 2

Part 1 | 08:00 - 09:30

- Yoga Empowerment
 - Une alimentation saine
- Boire de l'eau consciemment (« cascade »)
- Que mangeons-nous ?
- Comment mangeons-nous ?

Pause de déjeuner | 09:30 - 10:30

Part 2 | 10:30 - 13:00

- Méthodes de gestion du stress
- Nettoyage à la sauge

Pause de midi | 13:00 - 14:00

Part 3 | 14:00 - 15:00 Silent Walk

Pause | 15:00 - 15:15

Part 4 | 15:15 - 16:00

- Résumé & cercle de clôture
- Wrap-up





Vendôme Formation

VOTRE FUTUR, NOTRE PASSION

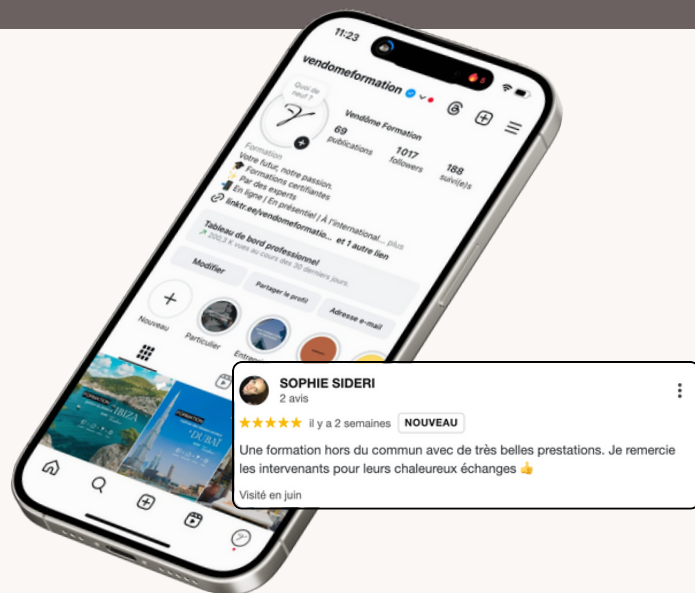
Notre organisme de formation haut de gamme vous offre une expérience d'apprentissage unique et personnalisée.

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.



27, avenue de l'Opéra 75001 PARIS
14, rue Bourbon 33300 BORDEAUX
contact@vendome-formation.fr
01.73.19.11.57
www.vendome-formation.fr



Ils nous ont fait confiance

NOTRE MEILLEURE PUBLICITÉ

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



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.

Vendôme