



LACHE TON STRESS...

ET REVIENS À TON ENERGIE

POSITIVE !

Stage

8(soir), 9, 10, 11 avril 2021

Vallée Aure

**UN TEMPS POUR SOI
UNE PAUSE NECESSAIRE
UNE IMMERSION RESOURÇANTE**

Pour toi qui souhaites

- prendre un temps de retrouvailles avec toi après ce 2020 bousculant
- lâcher les freins générés par ton stress pour avancer sur ton chemin
- sentir à nouveau ton énergie de vie et te resourcer

Objectifs

- clarifier tes sources de stress mais aussi de plaisir
- mieux comprendre ton stress et son fonctionnement grâce aux neurosciences
- puiser de nouvelles ressources mentales, émotionnelles et physiques
- sentir ton équilibre grâce à la force de la montagne et des partages en groupe

Approche

Ce stage allie temps de marche en montagne , cheminement intérieur et moments de partages et de transmission.

Je mettrai à ta disposition ma boîte à outils :

- approche neurocognitive et comportementale
- cohérence cardiaque
- exercices sensoriels avec la Nature
- partages en groupe et temps personnels



Laurent Richard est accompagnateur moyenne montagne depuis près de 15 ans dans les Pyrénées. Il a à cœur de faire redécouvrir le sentiment de liberté et d'évasion, hors des sentiers battus.

Il aime tout particulièrement le partage autour de moments privilégiés, en nature.

Certifié accompagnateur moyenne montagne, il est également moniteur VTT, pisteur secouriste, instructeur marche nordique.

Son leitmotiv : « *carpe diem* »



Parcours sur 3 jours

8(soir), 9, 10, 11 avril 2021

Date limite d'inscription : **01/04/2021**

350€/pers - particuliers
750€/pers - entreprises
Frais de logement en sus

Corinne CAPDEQUI PEYRANERE

06 10 94 78 37
justesrelations@gmail.com



Corinne Capdequi Peyranère est accompagnatrice des montagnes russes humaines que ce soit pour les groupes ou en individuel, depuis près de 20 ans.

Elle a à cœur d'accompagner les humains à travers leurs phases chaotiques pour qu'ils retrouvent la joie de se sentir pleinement vivant !

Certifiée en approche neurocognitive et comportementale et en intelligence collective, elle est également formatrice, animatrice de stages.

Son leitmotiv : "*être l'irrésistible ascension de tous ses sommets*"

