

JOURNEE SANTE POUR LES ENTREPRENEURS ET DIRIGEANTS

Cette journée est proposée conjointement par Cos Fi et Go Form. Elle sera co animée par Bruno Guicherd et Régis de Charette à partir de 8 participants.

Journée Santé : Une journée pour prendre soin de votre bien le plus précieux : votre santé.

Objectif : Prendre un temps pour vous, prendre du recul et repartir avec des solutions concrètes et adaptées.

Et si la croissance de votre chiffre d'affaires était liée de près à votre bien-être !

Une journée pour apprendre/ découvrir des actions simples et immédiatement applicables pour prendre soin de votre santé. Profiter de la dynamique de groupe pour faciliter le passage à l'action.

Programme Matin

- Inclusion, cadre, centrage
- Accueil
- Respiration – auto-check up avec intelligence somatique
- La nutrition : la base de la santé, en principe et en pratique
- Les routines matin/soir
- Le stress : en sortir à temps

REPAS

Programme Après midi

- Challenge Ralentir
- Activité physique, pratique adaptée
- Energétique et autosoin, un corps sans douleur c'est possible (c'est normal)
- Attitude mentale, état génératif, ancrage
- Synergie de groupe
- Cercle engagement et soutien
- Debrief et déclusion

Les plus de cette journée :

le Lieu : inspiration, détente, activité physique/ludique

Check up en intelligence somatique.

Accompagnement pour sécuriser le passage à l'action

Durée : 1 journée

Date : Jeudi 7 mai