



Réveillez votre corps et votre esprit grâce à la maîtrise de la respiration. Une pratique de bien-être qui canalise les émotions et les pensées, tout en offrant des bienfaits physiques directs sur le corps.



type de
séminaire :

- ✓ découverte / expérimentiel
- ✓ respiration



objectifs :

- ✓ favoriser le bien-être au travail
- ✓ gérer le stress
- ✓ se ressourcer

Canalisez vos émotions !

Les bienfaits du yoga et de la méditation sont désormais connus et reconnus. Outre les bienfaits physiques directs sur le corps, les émotions et les pensées sont progressivement canalisées grâce à la maîtrise de la respiration afin de retrouver un apaisement du mental au quotidien.

Offrez à vos collaborateurs un instant ressourçant avec Padma.



à partir de 5 personnes



matériel à apporter :

- ✓ tenue de sport



matériel fourni :

- ✓ tapis de sol (en fonction du nombre de personne composant le groupe : location complémentaire à prévoir)



nous contacter



intérieur / extérieur



01h30



bagnoles



Rééquilibrez subtilement votre esprit et votre corps grâce à la sonothérapie. Une pratique thérapeutique qui utilise les vibrations sonores pour améliorer la santé de vos collaborateurs.



type de séminaire :

- ✓ découverte / expérimentiel
- ✓ respiration



objectifs :

- ✓ favoriser le bien-être au travail
- ✓ gérer le stress
- ✓ se ressourcer

Parenthèse ressourçante

Les ondes vibratoires viennent toucher le corps, le système nerveux et le cerveau en profondeur, agissant de manière similaire aux bienfaits du yoga et de la méditation, mais de façon plus subtile et immédiate. Elle permet de réduire le stress, de lâcher prise, de décrystalliser et libérer les tensions, de libérer les charges émotionnelles, de nettoyer les centres d'énergie, et bien d'autres bienfaits.



à partir de 5 personnes



matériel à apporter :

- ✓ tenue de sport



matériel fourni :

- ✓ tapis de sol (en fonction du nombre de personne composant le groupe : location complémentaire à prévoir)



nous contacter



intérieur / extérieur



01h30