

ZEN

Les athlètes le savent: dans une compétition, la faculté de récupération est aussi importante que l'effort fourni aux moments cruciaux.

Vous avez envie de redynamiser votre équipe, tout en douceur ?

Les objectifs que vous avez choisis, vous souhaitez les aborder dans le calme et la réflexion, les mettre en pratique en salle et à l'extérieur, au cours de mises en situations où la force physique et l'audace n'ont pas place.

Un petit déjeuner bio, un cocktail bien dosé d'activités toniques et relaxantes, une quête de savoir-faire et de savoir-être dans un cadre verdoyant au plein cœur de l'Ardenne, une réflexion improvisée au bord d'un étang...

Quelle meilleure formule accessible à tous, pour vous rappeler que votre plus grand trésor est votre capital santé!

Ex : *Mise en situation*

Discussion de groupe au cours de randonnées VTT

Brain Storming

Sauna

Elaboration d'une charte

Pêche collective

Mission repas

...

