



## RESTONS ZEN

### Les clés de l'équilibre personnel et professionnel

Animé par **Isabelle REBOURS** et **Elisabeth PAUL**

Durée du module : 2 jours

#### Ce stage vous permettra de :



- Retrouver l'enthousiasme au quotidien
- Apprendre à mieux gérer votre énergie
- Mieux utiliser les principes de vie fondamentaux (respiration, alimentation, mouvement, pensée)
- Savoir vous ressourcer au bon moment
- Développer votre lucidité et votre vigilance

#### Les points clefs :

Que veut dire être Zen au sein de votre milieu de travail ?

De quoi avez-vous besoin pour préserver votre équilibre ?

Comment vous ressourcer au quotidien ? Les quatre principes de vie



- Respirer
- Bien s'alimenter
- Etre en mouvement
- Développer une pensée claire

