



ASSOCIATION
RÉSONANCES

LES JOURNÉES BIEN-ÊTRE

Bien dans son corps. Bien dans sa tête.

« Passionnée par le développement personnel, j'organise des JOURNÉES BIEN-ÊTRE. Leur objectif est de vous aider à améliorer votre condition physique, à renforcer votre mental et à mieux gérer vos émotions, grâce à une méthodologie éprouvée ».

Annick Pasquier

TROIS GRANDES THÉMATIQUES

LE PHYSIQUE • LE MENTAL • LE RELATIONNEL

Ces journées Bien-Être sont adaptées et personnalisables selon vos besoins, vos attentes, vos disponibilités.

Chaque journée a un thème. Exemples :

- Trouver ses ressources et renforcer sa condition physique.
- Mieux se connaître pour développer sa confiance en soi.
- Conseils et prévention pour conserver sa santé.
- Trouver ses talents et affirmer ses priorités.

L'IMPACT PHYSIQUE

- › Découvrir des exercices pour ensuite les utiliser « par réflexe » dans sa vie quotidienne.
La respiration, les étirements, le renforcement musculaire, la relaxation, l'équilibre.
- › Apprendre à libérer les tensions ancrées dans son corps pour reculer ses limites.
Douleurs cervicales, blocages des lombaires, contractures musculaires, raideurs articulaires
- › Développer son impact physique pour renforcer sa présence, son allure et son attitude.
S'enraciner, utiliser les points d'ancrage pour prendre toute sa place physiquement dans l'espace

... ÊTRE BIEN DANS SON CORPS

L'IMPACT MENTAL

- › Apporter une écoute adaptée avec des réponses concrètes sur son mode de vie.
- › Donner des clés pour impulser sa réussite personnelle.
 - › Analyser tout son potentiel pour développer son équilibre mental.

... ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE

L'IMPACT ÉMOTIONNEL & RELATIONNEL

- › Améliorer son relationnel et comprendre comment nous fonctionnons, et comment les autres nous perçoivent.
- › Être à l'écoute de soi et de son ressenti afin d'exploiter ses dons et ses talents.
 - › Faire face à toutes les situations en utilisant la respiration, la concentration et la relaxation.

... ÊTRE BIEN DANS SA VIE

INFORMATIONS PRATIQUES

HORAIRE D'UNE JOURNÉE BIEN-ÊTRE :

9h30

12h30

Déjeuner en commun

14h00

17h00

Lieu : à Sames (30 mn de Bayonne et de Biarritz) ou dans un autre lieu à définir selon impératifs des groupes.
Les Journées Bien-Être peuvent se dérouler individuellement ou collectivement

Tarifs* 1 journée :

- › En mode individuel : **120 €**
- › En mode collectif **70 € par personne** (maximum 7 personnes)

Règlement à l'ordre de l'association Résonances (loi 1901)
Lors de la 1^{ère} journée, une cotisation annuelle de 15 € sera demandée à chaque participant(e).



*Tarif adapté pour les personnes en recherche d'emploi

ASSOCIATION RÉSONANCES (loi 1901)
2607 route de Saint Jean, 64520 SAMES

Demande d'informations auprès
d'Annick Pasquier : **06 03 81 13 80**

annickpasquier@resonances.asso.fr

www.resonances.asso.fr/