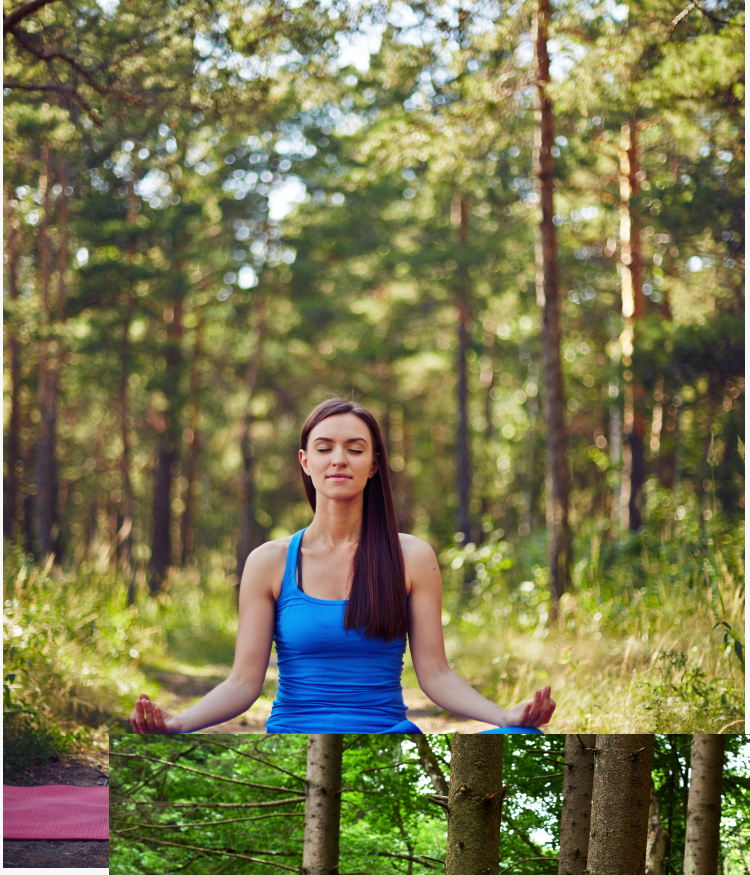
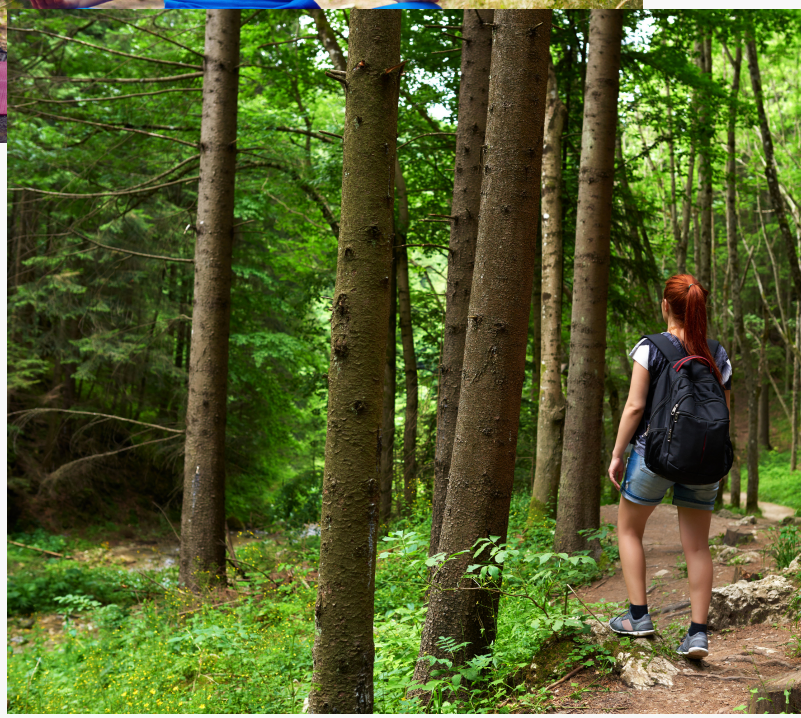
LE VIEUX TILLEUL

Hôtel** Seyne-les-Alpes





STAGE ET SÉMINAIRE D'ENTREPRISE GESTION DE STRESS

Respiration consciente
Cohésion cardiaque
Méditation
Relaxation
Bains de Forêt

SEJOURS EN HOTEL EN PLEINE NATURE !

Animés par
Thierry AUTRIC :

Praticien en respirologie, relaxologie et cohérence cardiaque, guide bain de forêt.

Ne pas jeter sur la voie publique

Un lieu dédié au ressourcement

L'emplacement et les équipements de notre hôtel-restaurant, au cœur de la vallée de la Blanche-Serre Ponçon, offrent un cadre idéal **aux participants de nos séjours entreprise pour se ressourcer et prendre du recul par rapport à leur propre stress professionnel**, tout en explorant des pratiques concrètes et autonomes qui leur permettront d'apprendre à le réguler.

Les participants seront invités à différentes activités en extérieur, au sein de notre parc arboré de 2 hectares ou sur un des nombreux sentiers forestiers situés à proximité.

Pour les pratiques en salle, un espace dédié de 70 m² équipé en tables, chaises, tapis ou coussins en fonction des besoins, pour rester dans l'esprit du séjour entre deux atelier seont mis à disposition
Selon la saison, les participants pourront profiter de la **piscine de plein air, le sauna, la salle de sport, le bar, la bibliothèque, la terrasse panoramique.**

Un large choix d'accompagnement

Respiration Consciente : comprendre et ressentir sa propre dynamique respiratoire. Apprendre à l'utiliser pour se relaxer, dynamiser, concentrer ou mieux s'exprimer. Initiation à la cohésion cardiaque
Relaxation : relâcher les tensions musculaires et récupérer plus rapidement de la fatigue, du stress, du manque de sommeil
Méditation : apprendre à se libérer de pensées négatives ou néfastes.
Bains de forêt : se reconnecter à soi et au vivant en profitant des apports bénéfiques de la forêt sur le système nerveux autonome et le niveau de stress.

Un programme adapté à vos besoins

Nous pouvons proposer des programmes clé en main en y associant d'autres activités pouvant être pratiquées dans la Vallée comme la randonnée, canyoning, raquettes en hiver, promenade à cheval, parapente, paintball, baptême en planeur et bien d'autres.
N'hésitez pas à nous consulter

Hôtel le Vieux Tilleul / Restaurant l'Insolent
Adresse : Les Auches, 04140 Seyne
Tel : 04 92 35 00 04
hotel@vieux-tilleul.fr
www.vieux-tilleul.fr