

TEMPO GIUSTO

VENREDI 11 AVRIL À GRADIGNAN



Choisir le bon rythme...

...au bon moment

UNE JOURNÉE POUR AJUSTER VOTRE
TEMPO, JOUER AVEC LA
TEMPORALITÉ, ET AVANCER AVEC
PLUS DE SÉRÉNITÉ DANS UN
QUOTIDIEN INTENSE.

Inscriptions : [https://www.billetweb.fr/
journee-tempo-giusto](https://www.billetweb.fr/journee-tempo-giusto)

Vous ressentez peut-être ce poids du temps qui presse. Ce sentiment de courir sans cesse après des projets, des deadlines et des décisions urgentes. Vous cherchez à tout gérer sans vous laisser dépasser. Tout ce que vous menez vous tient à cœur, mais parfois cette course vous pèse.

Et si nous explorions une autre manière de travailler et vivre, dans laquelle vous savez jouer des accélérations et décélérations en fonction de vos besoins et priorités ?

Quoi de mieux que le ressenti par le corps pour nous éclairer sur la juste marche à suivre...





IMAGINEZ UN INSTANT...

Pouvoir ajuster votre tempo, comme un chef d'orchestre qui sait quand faire accélérer ou ralentir les instruments, pour obtenir l'harmonie.

Sentir votre corps vous guider : il est le métronome qui vous dit quand la pression est trop forte, ou quand c'est le moment de donner un peu plus d'énergie.

Trouver des moments pour vous, des moments où l'intensité des tâches et des responsabilités cède place à la pause réparatrice qui nourrit votre vie.

Vous sentir présent(e) et aligné(e) dans les actions que vous entreprenez.

UN ATELIER PENSÉ POUR VOUS

Vous avez des responsabilités importantes, jonglez avec de multiples projets, aussi bien au travail qu'en dehors

Ralentir, vous aimeriez, mais cela vous semble une douce utopie

La connexion entre le corps et le mental vous intéresse, mais dans un quotidien intense, c'est surtout votre volonté et votre mental qui vous font avancer

Vous souhaitez trouver plus de fluidité, être efficace tout en préservant votre énergie et votre sérénité. Pour vous, mais aussi pour les personnes qui vous entourent - vos proches, vos équipes.

COMMENCER PAR ÉCOUTER LE CORPS...

Nous démarrerons la journée avec une session de Munz Floor, pratique corporelle au sol, consistant à enchaîner des mouvements de torsion très lents, pour libérer les tensions musculaires, articulaires et nerveuses.

Ce qui la distingue, c'est son extrême lenteur d'exécution. Une belle entrée en matière pour notre sujet du tempo - nous allons commencer par le ressentir, l'expérimenter, avant de le travailler en coaching.

ENSUITE, SEULEMENT, EXPLORER VOTRE RELATION AU TEMPO DANS DES ATELIERS DE COACHING POUR

- Jouer avec les moments de calme et les périodes d'intensité : accélération, décélération, quel besoin à quel moment ?
- Intégrer vos besoins de repos dans l'équation de vos agendas, en prenant l'habitude d'écouter votre corps
- Pouvoir relativiser l'urgence, préserver des temps de réflexion, de profondeur, d'échange
- Incarner une forme de leadership qui intègre le tempo juste, au service du collectif



Sandra Fillaudeau, coach professionnelle certifiée, sera votre hôte et animera les ateliers, temps de réflexion et d'interactions.

La séance de Munz Floor sera guidée par David, coach sportif et fondateur du Studio Pilates Gradignan



RDV LE VENDREDI 11 AVRIL DE 9H15 À 17H

AU LABORATOIRE SOIN DE SOI, À GRADIGNAN
- parking gratuit sur place

TARIF : 210 € TTC

COURS DE MUNZ FLOOR, ATELIERS DE COACHING ET DÉJEUNER INCLUS

<https://www.billetweb.fr/journee-tempo-giusto>