

SÉMINAIRE THÉMATIQUE EN BORD DE MER

Mer & Santé

Bien dans ma peau, bien dans ma vie pro

Entre collaborateurs, mêlez plaisir, bien-être et pédagogie lors d'un séjour motivant dédié à la prévention des troubles divers liés à la vie professionnelle.



SÉJOUR 2J./1N. À GRANVILLE, NORMANDIE
Hôtel**** | Pension complète | Accès Spa Marin

Programme

À personnaliser selon vos souhaits, avec ou sans hébergement

JOUR 1

- Arrivée en début de matinée
- **Marche oxygénante (45 min)** : sur la plage, votre coach vous emmène respirer l'air marin pour réveiller votre créativité.
- Temps de travail
- Déjeuner (hors boissons)
- **Atelier kiné (1h)** : Échangez sur les bonnes postures à adopter au travail, tant sur le plan théorique que pratique.
- **Atelier sophrologie (1h)** : Apprenez des techniques simples pour gérer le stress et développer la conscience de soi.
- Dîner healthy et gourmand (hors boissons)

JOUR 2

- Petit-déjeuner buffet avec de nombreux produits locaux
- Temps de travail
- Déjeuner (hors boissons)
- **Atelier diététique (2h)** : Démontez les idées reçues et faites en sorte que votre alimentation soit votre alliée bien-être
- Départ

+ Accès Espace Marin : Piscine, sauna, hammam
uniquement inclus avec l'hébergement à l'hôtel

Tarifs

Tarifs indicatifs pour 15 personnes maximum.
Demandez votre devis personnalisé à notre service commercial.

AVEC HÉBERGEMENT	SANS HÉBERGEMENT
A PARTIR DE 359€ /pers. chambre classique indiv.	A PARTIR DE 216€ / pers.

3 ateliers experts inclus :

Éviter les troubles posturaux

avec Thierry Fischer, kinésithérapeute

Gérer le stress simplement

avec Albane Legris, sophrologue

Équilibrer ses repas au quotidien

avec Isabelle Jeulin, diététicienne



prévithal
thala spa
marin
Granville