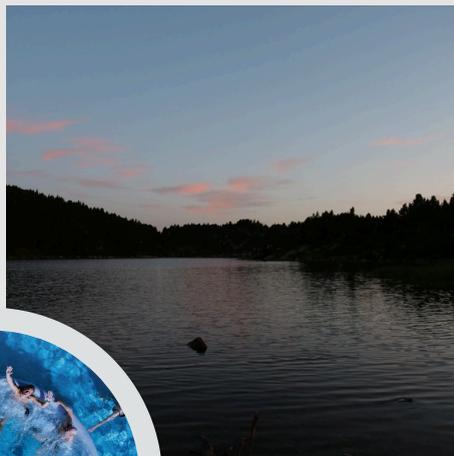
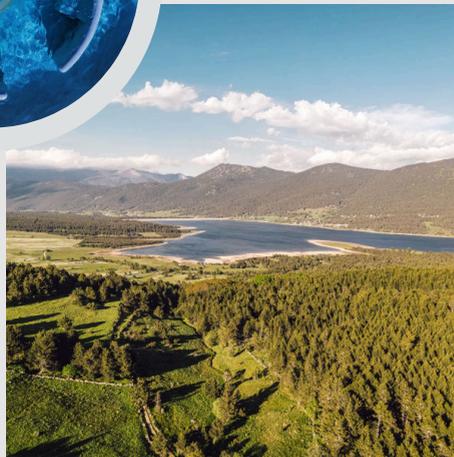


LESS STRESS



Avec Sandra Vicini



Avenue de Mont Louis 66210 les Angles Tel. 04 68 04 39 33
angleo.com

angleo@les-angles.com



LESS STRESS

Reprenez le contrôle, adaptez-vous et lâchez prise !

Du 17 au 19 Juin 2025

Dans un cadre apaisant et ressourçant, nous vous proposons une retraite immersive dédiée à la gestion du stress. À travers des ateliers pratiques et des moments de relaxation, découvrez comment mieux gérer les tensions du quotidien et diminuer l'impact du stress pour faire place à la sérénité.

Au programme :

- Retrouver son équilibre et son bien être personnel.
- Apprendre des techniques concrètes pour gérer le stress au quotidien.
- Améliorer sa qualité de vie.
- Booster son énergie et sa productivité.

Pourquoi participer?

- Profitez d'une expertise reconnue avec notre programme conçu par des professionnels de la gestion du stress
- Utilisez des outils pratiques, avec lesquels vous obtiendrez des techniques concrètes et applicables immédiatement
- Plongez dans un cadre immersif, propice à la détente et à l'apprentissage

Offrez vous un moment privilégié de détente et de reconnexion

📍 Lieu : Angleo, un espace dédié au bien-être

Infos & réservations : Contactez-nous dès maintenant !

Offrez à votre équipe un souffle nouveau et une expérience unique pour allier bien-être et performance !

LESS STRESS

Programme

Jour 1

- **A partir de 13h :**
Accueil des participants
- **14h - 17h :**
Comprendre son stress et
relaxation guidée
- **18h :**
Privatisation des bains et échanges
sur les attentes de la retraite

Jour 2

- **A partir de 9h :**
Collation du matin
- **10h - 13h :**
Identifier les sources de stress
- **13h - 14h :**
Pause repas et temps libre
- **14 h - 16h :**
Temps libre,
Activités chez les partenaires possibles

Jour 3

- **A partir de 9h :**
Collation du matin
- **10h - 13h :**
Reprendre le contrôle
- **13h - 14h :**
Pause repas et temps libre
- **15h :**
Temps libre,
Activités chez les partenaires possibles

Jour 4

- **A partir de 9h :**
Collation du matin
- **10h00 - 13h :**
S'adapter et lâcher-prise
- **A partir de 14h :**
Clôture du séjour

Angléo

BALNÉO & SPA

La retraite ne comprend pas l'hébergement, l'acheminement, les repas et les dépenses personnelles

Pour toutes les activités annexes, veuillez vous référer à notre annexe Partenaires.