

AGIR AVEC SÉRÉNITÉ EN TOUTES CIRCONSTANCES

L'ANTI-STRESS GRÂCE A DES DISCIPLINES DEVELOPPÉES EN MONTAGNE

- *La montagne révélatrice de soi.*
- Une méthode basée sur les perceptions kinesthésiques de notre corps, grâce à la découverte des axes de détente, la réduction de nos tensions par l'optimisation de nos sensations et le lâcher-prise de nos pensées.
- Des mises en situation engageantes et vraies sur le terrain qui visent **l'expérience du vide, le dépassement, les bonnes émotions.**
- Un encadrement et un accompagnement réalisés par des professionnels de la montagne et de la gestion du stress.
- Le programme s'appuie sur **des capacités d'adaptation du comportement humain en fonction des activités choisies** (ski, via ferrata...).
- Comme chacun dans sa vie, chacun sur sa piste sera tour à tour, au gré de sa progression :
 - **découvreur**, à l'approche de nouvelles sensations,
 - **déchiffreur**, avec l'expérimentation et la compréhension de ses nouvelles sensations,
 - **décideur**, avec la prise de conscience et le choix d'objectifs nouveaux,
 - **bâtisseur**, avec la mise en application des objectifs retenus.

C'est en tant que moniteur de ski et guide de haute montagne que l'animateur a conçu un séminaire qui connecte à son corps, ses émotions, la vision de soi.