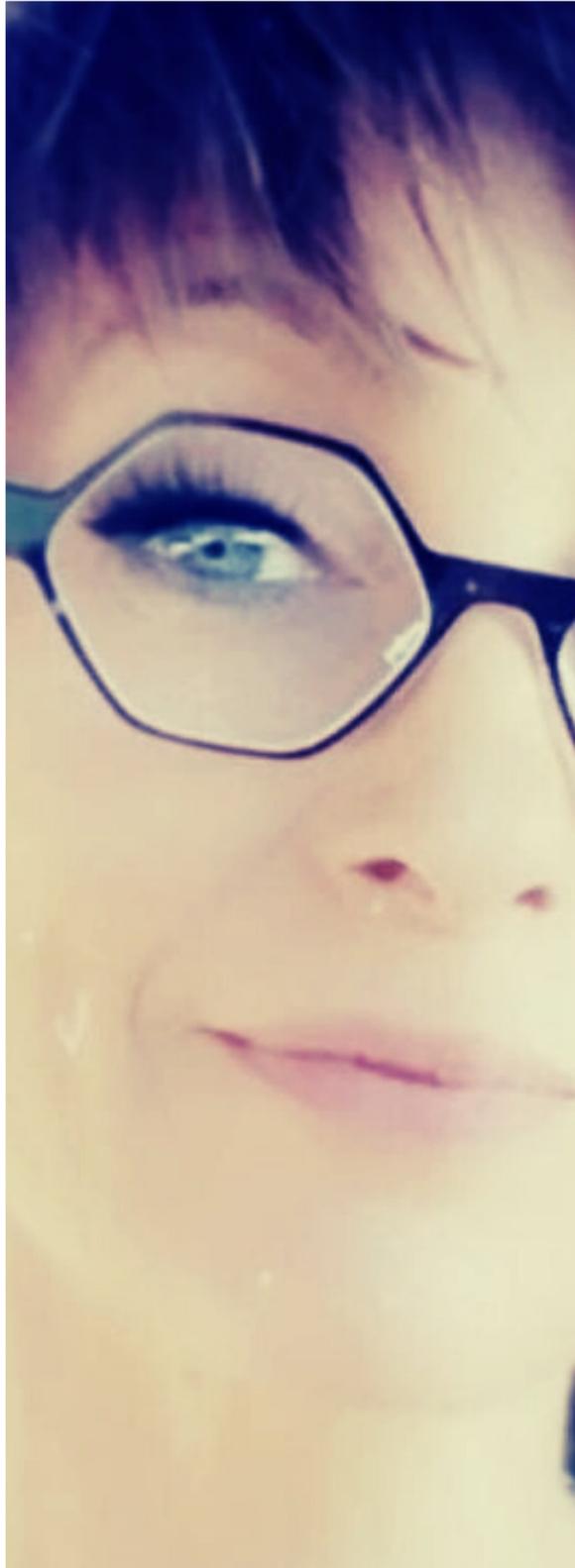


A group of people are participating in a hand-stacking exercise outdoors. In the center, a pair of hands is being stacked on top of another pair. To the left, a man with a beard and glasses is smiling and looking towards the center. To the right, a woman is also smiling and looking towards the center. The background is filled with lush green foliage. A white rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

METHODE L.M.

FAIRE LE PLEIN ÉNERGIE !

Méthode L.M. animé par laure TIRROLONI



THÈME DE LA JOURNÉE

Laure TIRROLONI Coach holistique

Pourquoi organiser une journée bien être - mental et physique ?

Se Motiver

Motiver votre propre équipe

Conseils et Astuces

Faits et Chiffres

Qui sommes-nous

Les lieux

Nous contacter

POURQUOI ?!

Pourquoi motiver les autres ? Coaching Holistique : une approche unique et globale.

Améliorer la communication, désamorcer les conflits, décupler la motivation et l'esprit d'appartenance à une entité, etc.

À partir de défis collectifs, les collaborateurs membres d'un même groupe (équipe, service, établissement, firme...) apprennent à mieux se connaître, se faire confiance et se coordonner dans une situation donnée hors du contexte de l'entreprise.

Ils donnent de leur personne et se mettent au service du collectif.

Un comportement que les dirigeants d'entreprise espèrent voir au quotidien dans leur entreprise.

Comment être efficace si je n'ai pas confiance en moi , si je ne sais, ni qui je suis vraiment, ni quel est mon propre objectif de vie , comment être un groupe positif et efficace ?

La méthode L.M. prend en compte l'être dans son ensemble , car toutes les dimensions de l'être sont étroitement liées.

Prendre conscience de l'interaction entre les postures corporelles , émotionnelles et mentales .

Travailler avec l'énergie , redonner du pouvoir aux sens, pour que le mental devienne un outil parfaitement au service de l'être et aller à l'équilibre pour plus de sérénité au travail.





**L'ACTION EST LA CLÉ
FONDAMENTALE DE TOUT SUCCÈS.**

Pablo Picasso





SE MOTIVER

Progrès personnel au travail

L'attitude positive à l'intérieur et à l'extérieur !

Cette journée permet d'éveiller les consciences sur la responsabilité de chacun ,concernant les soucis du quotidien , les freins et les comportements qui empêchent la réussite.

D'abord s'éveiller soi pour ensuite éveiller le groupe.

Le temps d'une journée, tous sur le même niveau d'égalité , pas de hiérarchie, juste des êtres humains qui veulent aller de l'avant et réussir ensemble !

La journée se déroule en deux temps :

- Une matinée "éveil intellectuel" , une conférence et une participation active, pour lever les verrous , ouvrir d'autres champs de possibilités , animée par Laure TIRROLONI , Auteure de VAINCRE ET RENAÎTRE : La formule pour en finir avec l'addiction au tabac en douze jours , également conférencière sur le sujet de la **libération mentale** , auteur de la méthode LM (Libération Mentale) et coach en développement personnel , certifiée praticienne PNL (international NLP).

Toutes les sphères de l'humain sont considérées, le physique , le psychique , l'émotionnel , l'énergie.



MOTIVER VOTRE ÉQUIPE

Passer à la matière !

Rien ne sert si les connaissances restent dans la tête , expérimenter physiquement est primordial !

Comprendre le rapport entre le positionnement du corps et les émotions , apprendre le pouvoir de la pensée positive.

L'alchimie de la réussite !

- **Atelier de sophrologie animé par un praticien certifié.**

La Sophrologie Caycédienne est la méthode d'entraînement vivantiel de la sophrologie, appelée Méthode Caycedo. Elle s'utilise dans les sciences de la santé, dans l'éducation, le sport et le développement personnel. Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

- **Atelier de Yoga animé par un praticien certifié.**

Le Yoga, agit sur l'être humain dans toutes ses dimensions : physique, émotionnelle, psychologique et spirituelle. C'est pourquoi le Yoga comprend une pratique à la fois physique (postures, respiration), mentale (méditation), et théorique (étude de la philosophie). le yoga c'est l'union et la recherche de l'équilibre. technique de maîtrise de la concentration.

- **Atelier méditation animé par Laure TIRROLONI**

La méditation en pleine conscience : cette forme de méditation est la plus connue et ses effets bénéfiques sont validés scientifiquement. L'expression "pleine conscience" est une traduction du terme "mindfulness", qui signifie présence attentive, ou une pleine présence à un "instant T". Se détacher du vacarme du mental grouillant pour se connecter à soi et repartir sur de bonnes bases.

Conseils Au chef d'orchestre

- **Se libérer de croyances limitantes !**
- **Dialoguer**
- **Encourager et porter**
- **Faire confiance**
- **Etre valeur d'exemple**
- **Garder l'enthousiasme et la pensée positive en action !**
- **pratiquer l'équilibre entre l'action , la réflexion et la pose du corps et de l'esprit.**



*N'essayez pas de
micro-gérer votre
personnel*



*Encouragez la
collaboration*



*Offrir des possibilités
de croissance*

60,5 %

des travailleurs n'aiment pas leur emploi



52 %

des travailleurs sont en niveau d'anxiété élevé au travail

- 29 % dépressions
- burn-out /17% de la population active serait désormais potentiellement en situation de burn-out : ce pourcentage monte à 24% pour les managers.



Qui sommes-nous ?

Les experts motivés



LAURE TIRROLONI

Auteure de la méthode holistique
L.M.
Auteure de "Vaincre et Renaître"
Sevrage tabagique
Praticienne PNL-Diplômée



MIJO RAVAUD

Diplômée de SOFROCAY -
Académie Internationale de
Sophrologie depuis 20 ans.
Praticienne PNL
Agent de Voyage Interieur



***CHRISTELLE
COMMELIN***

Diplômée de l'Institut de
Sophrologie Caycédienne
(Région Rhône Alpes) depuis 20 ans.

VOS POSSIBILITES DE SEJOURS

LA BOURGOGNE

Edifiée au XVIIIe siècle, cette ancienne maison Bourgeoise, entièrement rénovée vous propose une multitude de salles de caractère avec pierres et poutres apparentes. Toutes nos salles sont insonorisées et profitent de la lumière du jour.

Les espaces Harmonie et Grand Gala sont prolongés par une terrasse idéale pour les pauses

Tous nos espaces disposent également d'un accès wifi.

Après l'effort, un peu de réconfort : nous disposons également de salons, caves et coins détente pour la mise en place de vos pauses, repas.



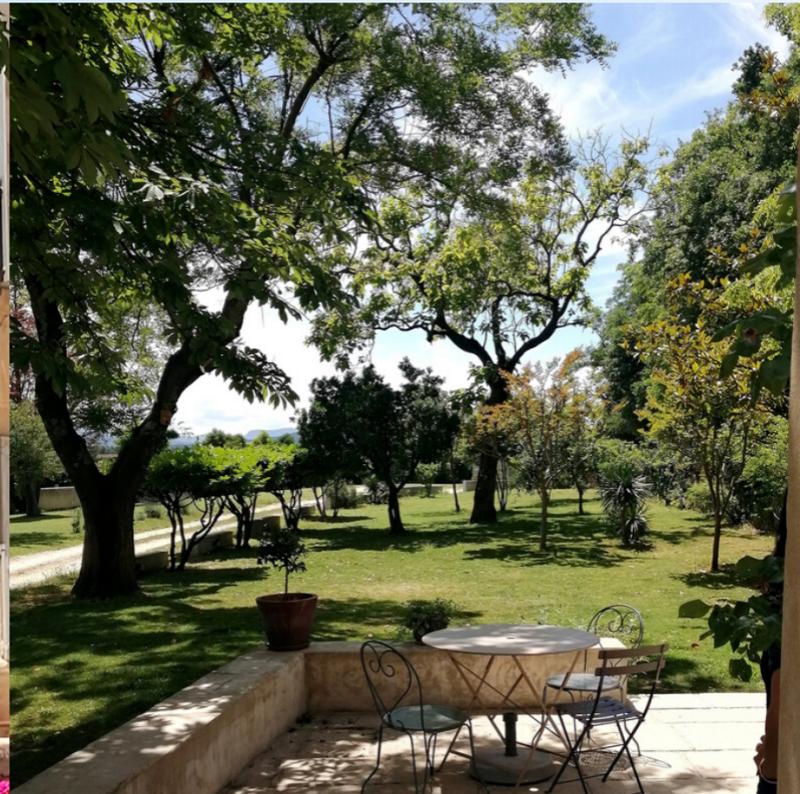
LA DROME

Entre Valence et Montélimar , cette bâtisse du 19ème siècle, soigneusement restaurée en 2012 par les anciens propriétaires architectes.

- salle voûtée bénéficiant de beaux volumes
- piscine (12x4 mètres) chauffée et sécurisée
- salle de cinéma de quinze places

le charme de la maison de famille , à la décoration authentique et l'ambiance cocooning !

Un havre de paix sublimé par le sourire des propriétaires .



UNE JOURNEE INOUBLIABLE

CONTACTEZ-NOUS

Adresse postale

Laure TIRROLONI Les Condemines 71520 SAINT-POINT

e-mail

laure.tirroloni@free.fr

Portable

06 84 64 91 89

TARIFS SUR DEMANDE DE DEVIS

