



Marche — — Réflexive

Rejoignez-nous pour une expérience unique de marche accompagnée conçue spécialement pour les dirigeants et cadres supérieurs. Cette activité vise à offrir un espace de détente et de réflexion, loin du rythme effréné des responsabilités professionnelles.

Services

DETENTE & BIEN-ETRE

Libérez votre esprit des contraintes quotidiennes, réduisez le stress et retrouvez calme et sérénité.

REFLEXION & INTROSPECTION

Profitez de ce temps pour évaluer votre parcours, vos objectifs et vos aspirations futures.

PRISE DE REcul STRATEGIQUE

Prenez de la distance par rapport à vos défis professionnels pour mieux les appréhender et identifier des solutions innovantes.

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Engagez-vous dans un processus de développement personnel pour renforcer votre leadership et votre résilience.

“

Votre refuge de bien-être. Détendez-vous, ressourcez-vous.



”



nouveauté
-10%

Marche — — Réflexive

Déroulement

Accueil et présentation de l'activité
Mise en condition et exercices de
relaxation

Départ pour une marche en silence ou
en échange guidé

Moments d'arrêt pour des partages et
des temps de pause guidés

Retour et synthèse des réflexions

Public ciblé

Dirigeants, cadres supérieurs,
entrepreneurs, et toute personne
occupant des fonctions à hautes
responsabilités
ou personnes désireuses d'un retour à soi

individuels ou collectifs (maxi 4)

Bénéfices attendus

Réduction du stress et meilleure
gestion de la pression
professionnelle

Clarté dans la prise de décision et
renforcement de la vision
stratégique

Sensation de renouveau et
d'équilibre personnel

“

Vivez une expérience

*nature, intense et
originale.*



“



Marche — — Réflexive

Lieux et durée

Plein air localement pour les
courtes durées de 2 à 3 heures
ou journée
ou chemin de Saint Jacques de
Compostelle pour les séjours
de 4 à 5 jours

Bénéfices

Cette marche réflexive est l'occasion
idéale de prendre du recul, de se
ressourcer, et d'explorer de
nouvelles perspectives pour votre
vie personnelle et professionnelle.
Offrez-vous ce moment privilégié
pour vous recentrer et repartir avec
une énergie renouvelée.

“



*revivez et trouvez un
nouvel élan à votre
vie.*



”

Contact

Plus d'informations et
réservations :

contact@lmbewell.fr
+33 6 62 43 18 86
www.lmbewell.fr

LM BE WELL EURL
SIREN 813939105 RCS
EVREUX
TVA FR 49 813939105

TARIFS

**Conditions
hébergement
de base : gîte ou
chambres
d'hôtes**

**Transport au
point de départ :
train ou voiture**

**Port des sacs
soi-même**

**A partir de 2
personnes**

-20%

3 : -30%

4 : -40%



**Avec Laurence
Malingre**

Marche — — Réflexive

Sorties courtes

un minimum de 3h préconisé

seul à partir de 350€ HT pour 3 heures
en groupe rajouter 50€ HT/personne

Séjour de 4 nuits

Forfait de 1490€ HT /pers

comprenant :
entretien préalable
organisation du séjour
et du trajet (3 jours de marche maxi)
présentation des besoins en matériel
préparation des "intentions"
accompagnement
hébergement de base demi pension *
les "repas" du midi (pique nique)
suivi du trajet et adaptation si besoin
guidance sur les intentions

non inclus le prix du transport, les assurances,
les extras boissons, alimentation et si besoin
le portage des bagages, l'achat du matériel

ajouter 350€/nuit suppl

Préparation de votre séjour

Forfait de 490€ HT de base/pers

comprenant :
entretien préalable
organisation du séjour
et du trajet randonnée
présentation des besoins en matériel
Réservation des hébergements
de base en demi pension *

suivi du trajet à distance
et adaptation si besoin

maxi 2h d'appels durant le séjour

30€ HT/ 30mn d'appel suppl.

