

Séminaire #SmilePower au Pays Basque

Jeudi 1er et Vendredi 02 mai 2025

ATTENTION !
Tu vas repartir
avec un sourire éclatant et
une énergie débordante !

par Delphine BESSET-DERYNCK
DBDcoaching.fr

delphine.besset@yahoo.fr
06.82.19.74.69





Prêt à vibrer au rythme de la bonne humeur ?
Se laisser transporter par la joie de vivre et repartir resourcé !

Convivialité, rires et énergie positive : le cocktail parfait du bien-être !

**Des activités gourmandes pour l'esprit, des exercices pour libérer le corps/mental
et une bonne dose de sourires**

Un moment avec soi, pour recharger les batteries, dans un lieu cosy

Cultiver le bonheur et la positivité !

D.O.S.E. de #SmilePower garantie !



Delphine BESSET-DERYNCK . DBDcoaching.fr

Qu'est-ce qu'on va faire, ensemble ?

Des ateliers uniques avec des astuces pour te défouler et positiver !

Atelier 1

Jour 1 : matin

Pour remplir tes petits creux de **bonne humeur**

Des exercices **ludiques** pour explorer,
lâcher-prise et **rayonner**

Atelier *boost de confiance* :

Renforcer son **estime de soi**

Améliorer sa **communication**

Actionner les leviers **pour exprimer**

pleinement sa personnalité

Laisser **vibrer** la puissance de la **pensée positive** !

Atelier 2

Jour 1 : après-midi

Reveiller sa **joie de vivre** grâce des techniques
corporelles et cognitives stimulantes.

Atelier *Feel good* :

Stimuler la **détente** et la **déconnexion**

Participer à un menu **dynamique**
pour un **mental zen** et un **corps enVIE**.

Partager un plein de bonne humeur
et **libérer** son **sourire intérieur** !

Atelier 3

Jour 2

On va **rire**, on va **bouger**, on va **lâcher**

Atelier *de funambule* :

Trouver son **équilibre** pour
concilier vie professionnelle/vie personnelle

De la réflexion sur ton **quotidien**

Du **lâcher-prise** pour l'**esprit**

De la **détente émotionnelle**

Du **fun** pour le **corps**

Des partages de **sourires** contagieux,
pour affronter son quotidien,





Cohésion et vie de groupe

Avec ta propre singularité, tu apportes ta contribution pour favoriser une dynamique de groupe
Ce séminaire t'aide à atteindre, au mieux, tes objectifs. C'est toi qui fais tes propres choix (ni injonction, ni contrainte)
Dans un cadre intimiste, avec un groupe de 6/8 personnes, pour favoriser la richesse des échanges



Méthodes pédagogiques

Je propose un équilibre entre des apports théoriques et surtout des activités pratico-pratiques
Dans un esprit ludique, joyeux, j'utilise des outils et des méthodes accessibles, issus de méthodes opérationnelles et dynamiques
Les activités s'adaptent en fonction des besoins et des attentes des participants



Informations /organisation

Ce séminaire s'adresse à tout public motivé pour une parenthèse suspendue (majorité obligatoire)
Les horaires, de chaque journée, sont les suivants : 09h.12h30 et 13h30.17h - La pause déjeuner est libre
Aucun prérequis...si ce n'est l'enVIE de partager et découvrir les leviers du #SmilePower !



Inscris-toi vite !



CALENDRIER



01 et 02 mai 2025

TARIF

880€/pers*.

1340€ si prise en charge OPCO

*Repas et hébergement à ta charge

Contacte- moi pour me poser tes questions, répondre à tes besoins et valider ton inscription *

**le paiement intégral est un prérequis pour valider ton inscription*

06.82.19.74.69.

delphine.beset@yahoo.fr



Delphine BESSET-DERYNCK . DBDcoaching.fr

Delphine BESSET-DERYNCK

**Coach - Formatrice
Conférencière - Auteure**



delphine.besset@yahoo.fr

06.82.19.74.69

DBDcoaching.fr

Révélatrice du #SmilePower



retrouvez-moi sur les réseaux

