



Leader positif



Congrès

Team building

Convention



Brainstorming

C.A.

Un coup de pouce au comité



AGA

Centre Mieux-Être Au BienfaisAnge inc.

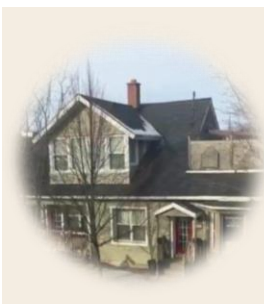
Contactez-nous au : **450-366-0315**

Région du Grand Montréal : **514-975-2761**

Par courriel : administration@bienfaisange.com

www.bienfaisange.com

1043 rue Saint-André, Acton Vale (Québec) J0H 1A0



Venez visiter notre nouveau Centre et soyez charmés. Dès octobre 2019 vous aurez la possibilité d'y séjourner afin de profiter pleinement de tous les soins offerts. Visitez notre site internet sous l'onglet Gîte.

Et pourquoi ne pas les gâter!



Valérie D'Alesio, Présidente
fondatrice du
Centre Mieux-Être Au
BienfaisAnge

Une professionnelle au grand cœur

L'humain est sa priorité. Le Bien-être de sa clientèle, son seul souci. Attentive et à l'écoute des gens elle sait aller au-delà des demandes et offrir toujours un peu plus. Instigatrice du programme « *Bien dans ma peau* », offert gratuitement dans les écoles et institutions d'enseignement, elle a créé les ateliers **A.M.E.** pour offrir, également aux entreprises et aux adultes qui les composent, des outils pour atteindre le summum du **Bien-être** partout et dans tous les rôles qu'ils occupent.

« Un corps sain et un esprit sain nous amènent vers le succès tant dans notre vie professionnelle, familiale que sociale ».

Valérie D'Alesio

Trouver l'atelier qui vous ressemble le plus! >>>

Ambition Mieux-Être est une expérience unique qui vous fera vivre des moments à la fois physiques, émotionnels et mentaux. Nous utilisons une approche telle **LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE** qui est un moment privilégié pour lâcher prise et se laisser guider par le ou la narratrice, incluant la **SONOTHÉRAPIE** et les hertz qui jouent un rôle bienfaiteur au niveau du système nerveux coupant de plus de la moitié les tensions corporelles durant la séance. Ensuite un baume pour le corps avec le **YOGA ANGELICA** qui amène le groupe à utiliser son corps pour rétablir un contact avec celui-ci afin de déterminer où sont situés les blocages, contractures qui empêcheraient le plein focus au quotidien mais également le **YIN YOGA** et le **HATHA YOGA**. Un corps statique, qui manque de flexibilité développera des problématiques de postures et le stress stimulera tout le système, l'épuisant et ce, même avant l'heure du lunch! Nous offrons également des **CONFÉRENCES** adaptées à votre événement.

Nous vous accompagnons à chaque étape du processus >>>

Contactez-nous pour réserver votre date et l'intégrer dans votre événement à titre de gâterie pour vos employés/membres. Vous pouvez également vous rendre sur notre site internet et compléter le formulaire sous l'onglet Corporatif. Si le temps vous manque, communiquez avec nous et nous compléterons les documents pour vous! Nous sommes là pour faire de votre atelier une activité à succès pour vous et mémorable pour vos invités!

Les Ateliers A.M.E. s'adresse aux entreprises et associations désireuses de choyer leurs employés/membres dans le cadre d'un événement spécial, d'un congrès, d'une assemblée générale, d'un Team building, d'un brainstorming ou tout simplement une retraite annuelle bien méritée.

A.M.E. >>>

Est une approche propice dans le cadre d'événements corporatifs de petite ou de grande envergure, dans laquelle vous offrirez plus qu'un moment Zen mais des outils et astuces pour vos invités.

Ambition Mieux-Être est plus qu'un simple concept pour vous diriger vers le Bien-être, il se veut un atelier avec une approche simple et facile afin d'ouvrir encore plus grands vos horizons pour renouer avec ce que vous êtes, ne pas se concentrer que sur la performance mais revenir vers l'excellence.

Pour ce faire, il faut tout d'abord apprendre qui nous sommes en tant qu'individu et quels sont nos besoins immédiats afin de rectifier le déséquilibre qui nuit à notre bon fonctionnement.

Vous serez alors en mesure de remettre un équilibre au sein des sphères fragilisées par différents éléments tel que : le physique, l'émotionnel, le mental et le spirituel.

L'Écoute >>>

Le physique est le vouloir d'agir, de créer du mouvement afin d'exceller, être focus et agir en fonction de ce que nous devons faire pour garder un niveau de santé élevé: dormir, maintenir une bonne condition physique, bien s'alimenter et une **BONNE RESPIRATION**.

L'aspect émotionnel est en lien avec la capacité d'exprimer librement ce que nous ressentons face aux conflits, dans le respect et de bien établir les limites, **L'ÉCOUTE**.

Reconnaître >>>

Le mental, quant à lui, c'est le renforcement positif qui sera de mise, la reconnaissance: savoir récompenser afin de renforcer la confiance et la valorisation pour tous, en lien avec les forces et aider à surmonter les limitations.

Diminuer la pression engendrée par la performance et les résultats. Savoir établir quand cela suffit, encore une fois c'est de supporter l'équipe pour que tous deviennent des **LEADERS POSITIFS**.

« L'équipe et son importance »

SANS LES MEMBRES d'un groupe les chances de succès sont réduites. On ne peut aspirer au futur quand le doute et l'incertitude font partis du quotidien de ceux qui dirigent et tentent de mener à bien des projets.

C'est une ouverture vers une modification du **FAIRE** pour **ÊTRE**.

Une personne qui est centrée, soucieuse de sa santé, qui est reconnue pour son potentiel et dont les encouragements sont monnaie courante dans un lieu où tous se respectent, cette même personne saura offrir le meilleur de ce qu'elle est en ce moment, tout en continuant son évolution dans la certitude qu'elle est au bon endroit parmi les bonnes personnes.

