

*2 jours pour  
retrouver votre ancrage, même dans la tempête.*



BACK TO BASICS

## POURQUOI ET POUR QUI ?

Technique créée pour la régulation émotionnelle et physique des stress intenses des sportifs de haut niveau, urgentistes, pilotes. Elle s'ouvre aux chefs d'entreprise et à toute personne qui doit répondre à des prises de décision rapide, réagir au mieux en ayant accès à ses ressources et son potentiel pour un accomplissement spécifique.



BACK TO BASICS

## 1 TECHNIQUE UNIQUE

Intégrez une technique de lâcher prise à utiliser au quotidien pour des changements durables :

- au niveau mental : atteinte de vos objectifs
- au niveau physique : libération des points de blocages
- au niveau émotionnel : gestion du stress

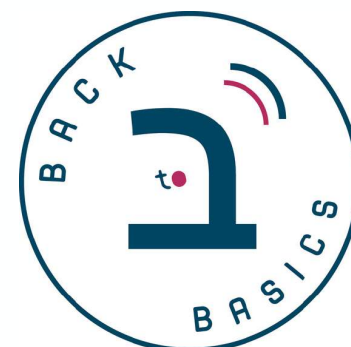
Le levier Back to basics permet notamment :

- la mise en œuvre de sa volonté
- la diminution du stress perçu
- l'augmentation de la confiance en soi
- la facilitation des relations
- la sortie des schémas récurrents
- le développement des perceptions fines et son intuition

# TÉMOIGNAGES

*« Formation très enrichissante qui met en lumière le côté le plus mystérieux de la conscience et permet d'expérimenter des sensations et un langage corporel auxquels on donne rarement la parole. »*

*« Comment aller à l'essentiel dans la simplicité et la sécurité. Deux jours pour un « retour à la maison » ressourçant et la découverte d'une sagesse corporelle. Et l'envie de développer cette finesse de perception. Merci quel cadeau ! »*



BACK TO BASICS

---

# LES FORMATEURS



« Pas de grand discours philosophique, de la pratique, du ressenti, du concret. Des milliers de patients, des milliers de changements. Le corps comme prétexte pour vous redécouvrir et accéder à votre prochaine étape ! »

Nicolas Meyer,  
Thérapeute manuel et  
préparateur mental de  
sportifs de haut niveau,  
Formateur



« Qu'est-ce qui permet réellement notre alignement ? Après des années de coaching, de méditation, de voyages, de lectures et de recherche, une évidence se dessine. Tout se joue dans le retour à nos fondamentaux. Etes-vous prêt à explorer ? »

Michal Benedick,  
Coach, Spécialisée dans  
l'identification de la singularité  
Formatrice

BACK TO BASICS

---

# INFOS PRATIQUES

- Stage de 2 jours (14 heures)
- Coût : 380€
- Lieu : Strasbourg
- Inscription sur [kikar.team](https://kikar.team)

