

rewilding drum

Bien & sain chez soi comme au travail.
Vous sentez-vous concerné(e) ?



 **BERT POFTE & KIKI NARDIZ**
REWILDING LIFESTYLE COACHES 

 info@rewildingdrum.com

 +32 (0)477 30 05 24

 www.rewildingdrum.com

 **rewilding drum** 

Bien & sain chez soi comme au travail



COACHING POUR (RE)TROUVER LE SENS ET L'ÉNERGIE

Chef d'entreprise ? Employé(e) ? J'aide chacun à (re)trouver un mode de vie sain et équilibré pour allier sereinement vie privée et vie professionnelle.

Comment ? Par l'intermédiaire de workshops, séances de teambuilding et conseils personnalisés. Le cœur de mon approche se centre sur la nature, la (re)mise en mouvement et l'alimentation.

SURMENAGE, FATIGUE, STRESS... CA VOUS PARLE ?

Notre mode de vie occidental nous surcharge. On court sans cesse après des objectifs. Forcés ou non, conscientisés ou non, nous sommes nombreux à mener une course effrénée au quotidien. Et notre corps comme notre esprit en ressentent les conséquences. Certains en viennent à décrocher au niveau professionnel et/ou personnel. Pourquoi alors continuer à participer à une course qui n'a pas de gagnants mais uniquement des perdants ? Retrouvez la bonne voie en travaillant votre worklife balance, en vous octroyant du temps pour vous, en programmant des retours à la nature.

REWILDING

Le Rewilding, c'est un état d'esprit s'inspirant de peuplades proches de la nature, nomades ou vivant de la chasse et de la cueillette. Son but ?

Affronter la vie moderne de façon saine, libre, heureuse, solide et... pourquoi pas un peu plus sauvage. Pas besoin d'être en Alaska ou en Patagonie, le Rewilding est aussi possible à Bruxelles, Mons ou Anvers.

En tant que Rewilding lifestyle coach, mon approche se focalise principalement sur :

- L'alimentation,
- Le mouvement naturel
- La déconnection et la reconnexion
- Des techniques de survie et le bushcraft

DES EMPLOYÉS REBOOSTÉS

Un esprit sain dans un corps sain sont garants de prestations professionnelles améliorées. Sur base de mon expérience personnelle riche et diversifiée d'explorateur, d'instructeur survie, de conseiller burn-out, d'entraîneur sportif entre autres, je vous propose de véritables services sur-mesure. Ceux-ci peuvent s'organiser sous forme de workshops, de séances de teambuilding ou encore de projet-conseils personnalisés. Où ? Chez vous, au bureau ou encore dans un tout autre endroit que nous aurons choisi de commun accord. Nous créons ensemble le chemin qui vous mènera ou mènera vos employés à plus de bien-être.



Bien & sain chez soi comme au travail