

PARTICULIERS / RANDONNÉES DE RESSOURCEMENT EN MONTAGNE ET COACHING EN MARCHANT

EN GROUPE OU SUR MESURE,
EN ÉTÉ OU EN HIVER

Quelle que soit la direction prise, marcher conduit à l'essentiel. Sylvain Tesson

VOUS AVEZ ENVIE DE...

Réaliser une randonnée à pied ou à raquettes de plusieurs jours en montagne ?
Faire une pause active de quelques jours dans la grande nature ressourçante ?
Partager des moments de plénitude avec d'autres passionnés de montagne ?
Disposer de la sécurité qu'offre un guide diplômé ?
ou encore...

Vous souhaitez vous retrouver en couple, en famille ou avec le groupe que vous avez déjà constitué et réaliser un projet sur mesure ?

JE VOUS PROPOSE

RANDONNÉES DE RESSOURCEMENT

Des randonnées programmées de 3 à 7 jours en montagne en petits groupes de 6 personnes maximum, dans des hébergements de qualité et des itinéraires sauvages et panoramiques.

Des randonnées sur mesure que je conçois spécialement pour vous en fonction de vos envies et de vos contraintes.

Pré-requis: être en bonne condition physique et capable de marcher à son allure durant 4 à 6h/jour en montagne.

VOUS AVEZ BESOIN DE...

Redonner un sens à votre parcours professionnel ?
Vous préparer sereinement à une transition professionnelle importante ?
Mieux équilibrer votre vie professionnelle et personnelle ?
Vous réaligner par rapport à vos valeurs ?
Prendre du recul par rapport à un quotidien trop agité ?

JE VOUS PROPOSE

COACHING

Un coaching individuel en marchant comprenant de l'ordre de 6 à 10 séances de une à deux heures chacune, espacées de deux à trois semaines.

DÉCOUVREZ SUR WWW.ALTINERA.COM
LES PROCHAINES RANDONNÉES
DE RESSOURCEMENT PROGRAMMÉES.



LE CABINET

ALTINERA /

Altinera est un cabinet de coaching fondé en 2018 par Michel De Vlaminck, ancien Cadre Dirigeant d'un grand Groupe industriel international, Executive Coach certifié HEC et Accompagnateur en Montagne diplômé.

Le cabinet a développé des méthodes spécifiques s'appuyant sur la marche et en particulier sur la randonnée en montagne au service du développement personnel.

Il accompagne des Cadres d'entreprise et des particuliers en vue de les aider à découvrir leurs ressources inexploitées, changer un certain nombre de comportements en prenant conscience de croyances limitantes, travailler sur leur alignement et sur le sens qu'ils veulent donner à leur parcours professionnel ou de vie ou encore faire une pause de ressourcement dans une vie trop agitée. Les situations d'épuisement mental sont particulièrement adaptées à cette approche.

Il opère principalement en France et en Belgique, en français et en anglais.



MICHEL DE VLAMINCK

Executive Coach
Accompagnateur en Montagne

+32 475 58 18 22
michel@altinera.com

