Fiche Prestataire

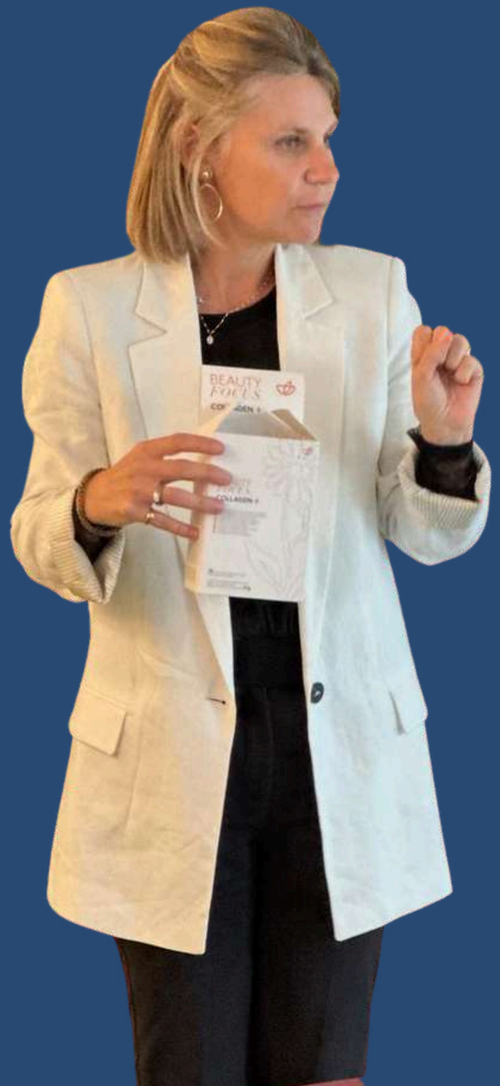
Céline Torrilhon

COACH PROFESSIONNELLE EN SANTÉ PRÉVENTIVE



“Cultivez votre Bien-être
Récoltez le succès”

Conférence de 45 minutes



La conférence s'adresse à un large public, idéale pour les événements de séminaire. Les thèmes proposés

- Le stress perturbateur de bien-être
- Mon corps l’allié de la réussite (micro nutrition …)
- Estime de soi et leadership

Une opportunité d'apprendre et de comprendre l’enjeux de notre corps dans notre réussite.

Ateliers sur-mesure pour vivre une immersion, une expérience

Les formats proposés







Body & mind activation 1H

ATELIER DÉBUT DE JOURNÉE

EN EXTÉRIEUR OU INTÉRIEUR

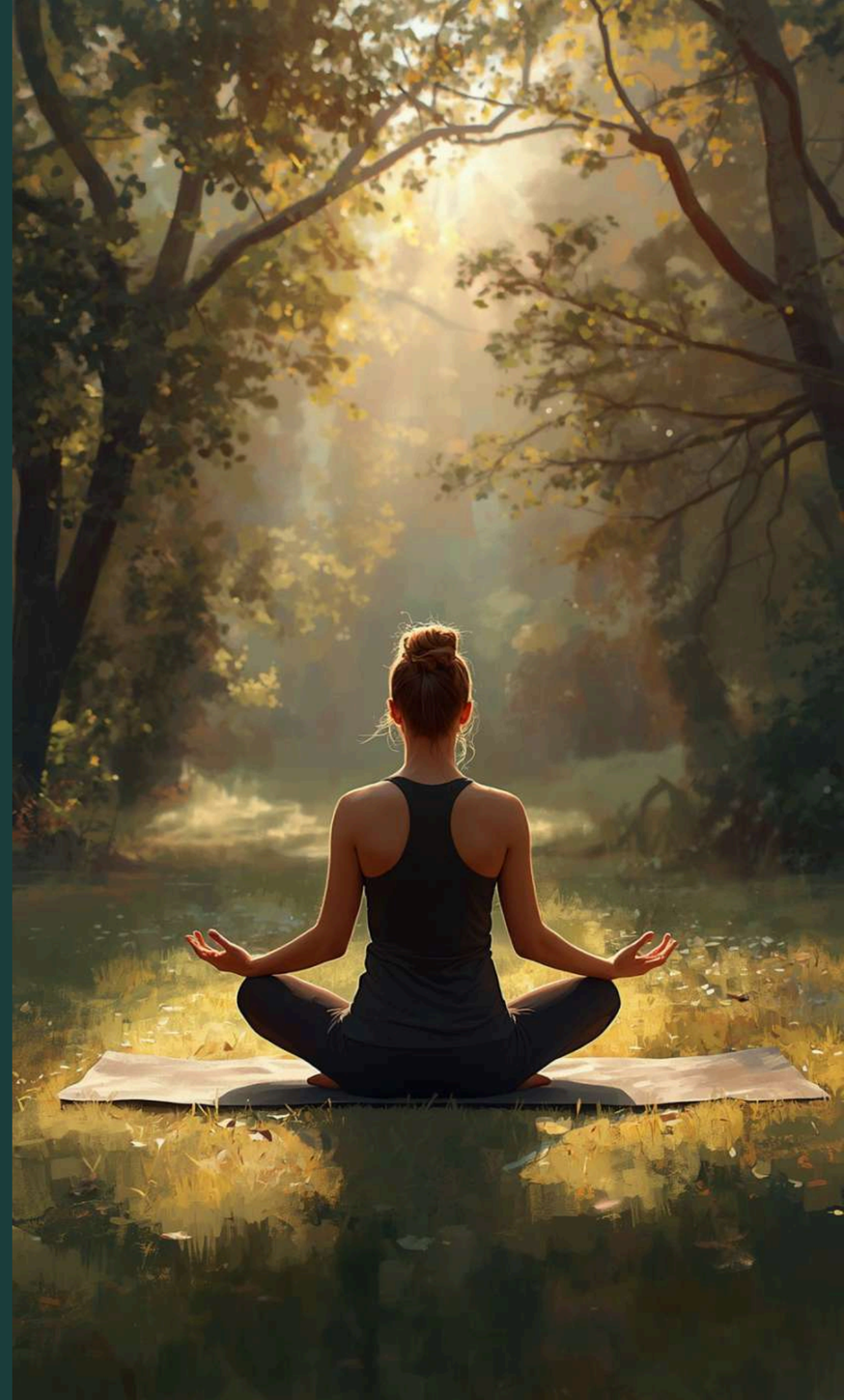
Commencer la journée dans une nouvelle énergie
Réveil corporel, sensoriel pour mettre le corps en mouvement et ancrer les participants. Libérer le mental. Un esprit clair pour débuter la journée.



Atelier Respiration "Holistic Breath"®
Expérience Immersive.
1H30

UN VOYAGE

Participez à une expérience de reconnection au corps avec le souffle, la musique, le mouvement. Une méthode de respiration consciente douce et puissante. (Breathwork doux)
Une respiration guidée pour ramener le calme mental, activée sa créativité, son énergie et libérer les tensions



Atelier signature
La régulation du stress 3h

UNE INVITATION À CHANGER DE REGARD SUR SON ETAT DE STRESS ET EN SORTIR

Vivre une expérience… Pour aller à la rencontre de ce monde invisible en vous. Ce monde qui est à l’origine de votre stress, anxiété, vos peurs, votre manque de confiance, votre timidité, votre état dépressif, votre fatigue extrême…



Atelier Révéler ses forces 3h

MIEUX SE CONNAITRE POUR
MIEUX COLLABORER

Cet atelier crée un espace rare : celui de se poser, de se reconnaître, et de se faire reconnaître à travers ses forces. Il mêle introspection guidée, psychologie positive avec les cartes des forces et partage en groupe pour transformer la connaissance de soi en levier de coopération.



Journée Déconnexion-Reconnexion

DIGITAL DÉTOX... UN TEMPS DE PAUSE ESSENTIEL

Immersion en nature pour équipe, dirigeants, entrepreneures

Recréer du lien avec soi, les autres
Prendre du recul sur son quotidien
Interroger ses comportements relationnels, ses attitudes, ses ressentis corporels et émotionnel devant un environnement différent.

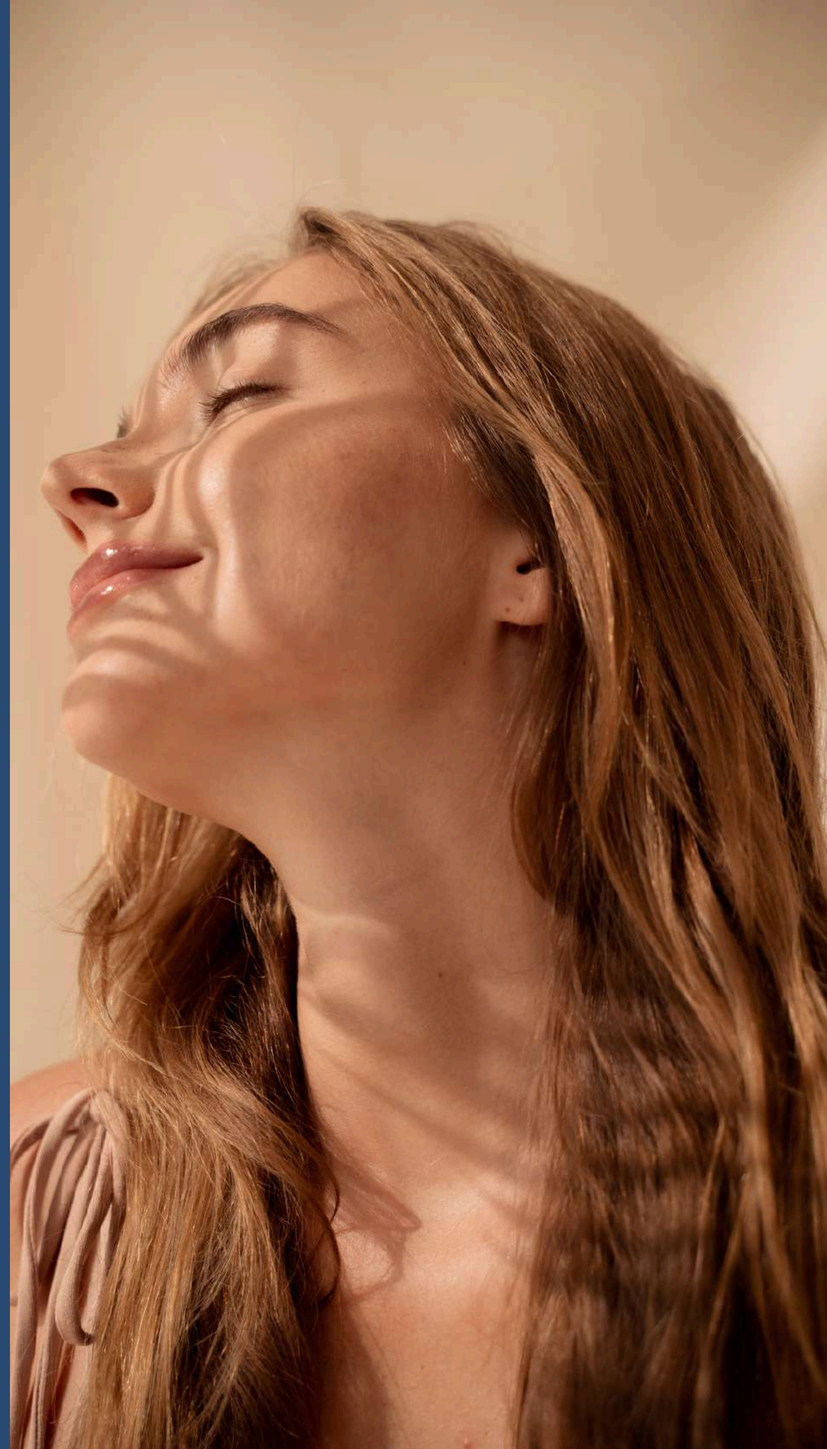


Journée 100% féminine

RÉSEAU DE FEMMES ENTREPRENEURES
EQUIPE SPORT FÉMININ
EQUIPE RH
ENTREPRISE ENGAGÉE SUR LE LEADERSHIP FÉMININ

Une journée pour vivre du partage, de la détente, empowerment

Beauté, nutrition
Surcharge mentale
Reconnexion à soi, Estime de soi
Séance photos + maquilleuse pour permettre d’avoir un autre regard sur soi, Oser se révéler. Se montrer



Thématiques et Bénéfices

SURCHARGE MENTALE

Retrouver un espace mental et légèreté pour mieux se concentrer et être efficace dans sa vie personnelle et professionnelle.

ESTIME DE SOI

Se reconnecter à sa force intérieure et son leadership pour mieux s'affirmer et diriger avec confiance dans tous les environnements.

STRESS ET ANXIÉTÉ

Acquérir des outils de régulation durable pour gérer le stress et l'anxiété au quotidien avec succès.

MON CORPS MON ALLIÉ

Réveiller ce corps tendu, douloureux, ramollit libérer les tensions accumulées derrière un bureau pour faire circuler, libérer le trop plein d’énergie et un esprit plus clair et créatif.

Qui est Céline Torrilhon ?

49 ANS - MENTOR
COACH PRO CERTIFIÉE
EXPERTE RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX
PRATICIENNE HOLISTIC BREATH

FONDATRICE DE CÉLESTEMIE CONSULTING

Notre corps est notre principale source de réussite, notre premier allié pour vivre pleinement notre vie.
Diététicienne
Co-gérante d’un magasin d’optique,
Céline s'est formée au coaching professionnel à 45
ans, spécialiste du système nerveux, de l’anxiété, du stress —

Elle accompagne aujourd'hui les professionnels
dans la reconnexion à leurs ressources profondes, la compréhension de leur stress, de leur corps pour les mener à la réussite.



Informations Pratiques et Contact



ADRESSE EMAIL

celine.torrilhon@gmail.com

RÉSEAUX SOCIAUX

LinkedIn :Céline Torrilhon Madame Good vibes
Instagram : Osebycéline

TÉLÉPHONE

06 14 77 20 92