

Stéphane TOURREAU
stephane.tourreau@gmail.com

stephane-tourreau.com

Conférences

Stéphane Tourreau

Stéphane Tourreau
est un champion français d'apnée,
spécialiste du poids constant et du poids variable,
membre de l'équipe de France.

En 2016, il devient Champion de France et Vice Champion du Monde de poids constant « monopalme » à Kas, en Turquie.

Son record de plongée a été homologué à 107 m de profondeur.

L'apnée
pour aller chercher au plus profond de soi !

En complément de ma carrière sportive, mes projets et mon vécu personnel m'ont donné l'envie d'aller à la rencontre du public et des entreprises.

Mes interventions sont axées sur les techniques que j'utilise et qui me permettent d'appréhender, sereinement, les étapes et objectifs à venir.

Je propose trois types d'interventions, avec sujet flexible, en fonction de la demande de l'entreprise :

- « Utilisation de la pleine conscience et de l'intuition dans l'environnement sportif et professionnel »
- « Compréhension de la loi de l'intention dans notre univers et le développement de la pleine conscience »
- « Les bienfaits de l'apnée et l'apport des techniques pour les sportifs de moyen à très haut niveau »

♦ FORMAT DE CONFÉRENCES

De 30 minutes à 1h30

Toutes mes interventions comprennent un temps d'échange primordial.

La durée des échanges et des questions-réponses dépend de vos objectifs et besoins.



♦ LES THÉMATIQUES ABORDÉES

◊ Le parallèle entre l'apnée et le monde de l'entreprise

En apnée de compétition, l'annonce de l'objectif que l'on souhaite atteindre se fait en amont de l'épreuve de plongée. Cette projection doit, ainsi, être réalisable avec une marge de sécurité importante pour assurer sa réalisation, prendre de la confiance et valider sa progression !

En 12 ans de compétition j'ai pu découvrir, paradoxalement, que mes plus grandes progressions se sont faite en me focalisant sur la construction du chemin au moment présent et non sur le résultat de l'épreuve.

Cet état d'esprit me permet de transcender la réussite au delà de mes objectifs initiaux !

Le lâcher-prise et la gestion émotionnelle du moment présent permettent d'accéder à un navel échelon sur le plan personnel et professionnel !

◊ La puissance de nos intentions et de nos pensées

Au travers de mon expérience de construction personnelle, je souhaite partager, avec vous, la force de l'intention et de la pensée ainsi que son impact. Dans un contexte où tout est soumis à la réflexion, redonnons sa place à l'intuition !

Pour cela, j'aborde et approfondis plusieurs notions en fonction de vos attentes :

- Comment agit notre système de pensées sur notre corps physique et émotionnel ? (système de fréquences)
- L'intuition est le stade avancé de la concentration
- La concentration est émissive, l'intuition est réceptive !
- La parole est l'outil de validation de la pensée
- Nos propres pensées agissent également sur notre entourage (personnel et professionnel)

"Ce sont vos modes de pensées qui décident si vous allez réussir ou échouer" - Henry Ford



◊ Mon environnement, l'eau

C'est le transmetteur naturel le plus rapide au monde. Les mammifères l'utilisent pour communiquer sur de très longues distances.
L'eau a également une mémoire tel un être-vivant. Nous sommes des êtres vivants et sommes composés d'eau ! Nous sommes donc mémoire.

◊ La méditation, une pratique bénéfique

La conclusion de mes conférences traite généralement de l'importance de la méditation dans le développement cognitif (capacités d'apprentissage et de pensées) et le développement de la concentration.
Cette technique est en lien direct avec la gestion du moment présent et de la capacité intuitive.

LES BÉNÉFICES

Pour les auditeurs

- prise de conscience que le lâcher-prise est une solution
- augmenter sa capacité de concentration
- ancrage dans un contexte d'individu au service du collectif (social)
- amélioration de la communication
- modification de son état d'esprit (voir les choses sous un autre angle)
- faire davantage confiance à son intuition
- développer son adaptabilité

Pour l'entreprise

- possibilité de développer, dans l'auditoire, un grand nombre de parallèles entre l'apnée et l'entreprise
- favoriser l'épanouissement individuel pour mieux vivre en équipe
- redonner du sens aux missions confiées à vos collaborateurs, par lien de causalités

N'hésitez pas à me contacter afin que nous organisions, ensemble, une conférence qui corresponde à vos besoins et à vos attentes.

stephane.tourreau@gmail.com



Mes conférences s'adressent à tout type de structure et événement.