



ESPACE
CITY'ZEN
PARIS



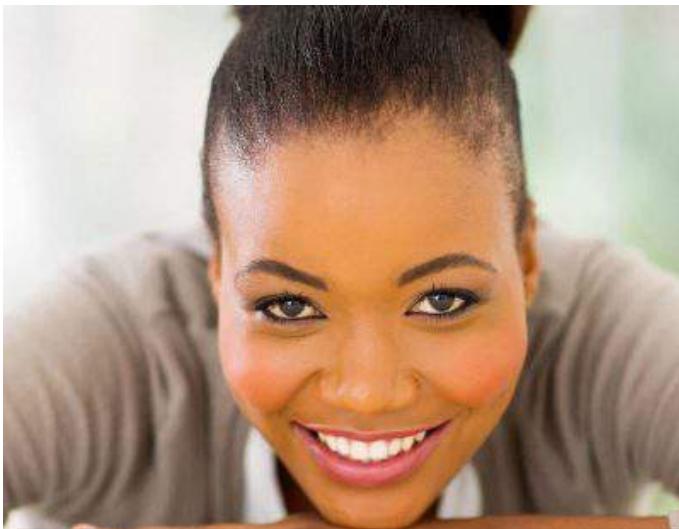
OFFRE TEAMBUILDING

Espace City'zen Paris

Parc Floral de Paris, route de la Pyramide, 75012 Paris

01 49 57 25 50 | 06 63 29 50 23

www.cityzenparis.com | mathilde@cityzenparis.com



ATELIERS ZEN



COHÉSION D'ÉQUIPE &
INTELLIGENCE
COLLECTIVE



ATELIERS NATURE



TEAMBUILDING D'UTILITÉ
SOCIALE

A close-up portrait of a woman with dark hair pulled back into a bun. She is smiling warmly at the camera, showing her teeth. Her hands are resting on a wooden surface in front of her, supporting her chin. She is wearing a grey long-sleeved top. The background is softly blurred, showing hints of greenery and a light-colored wall. The entire image is framed by a solid red border.

ATELIERS ZEN

SE DETENDRE & SE RESSOURCER

Des ateliers pour se ressourcer, se détendre, retrouver de l'énergie et s'aérer. Ces ateliers, basés sur le Yoga, la méditation, la relaxation / sophrologie ou le Qi Gong sont animés par des professionnels de l'Espace City'zen Paris qui ont tous une connaissance parfaite de leur méthode et une expérience significative de l'entreprise.



FOCUS

Vous avez besoin d'avoir l'esprit clair?
Vous vous apprêtez à commencer un
brainstorming?

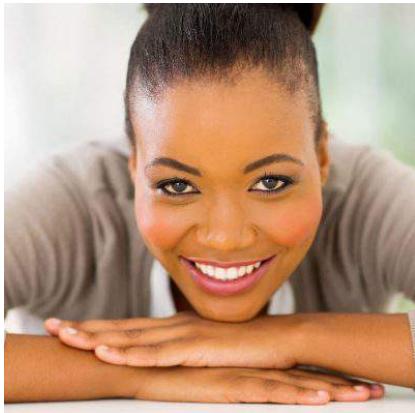
Cette initiation à la méditation aidera votre équipe à
se concentrer et à trouver les bonnes idées !

BOOST

Des mouvements de Yoga pour se régénérer,
s'étirer et se dynamiser.

Des mouvements simples, accessibles à tous, facile
à mémoriser et à pratiquer au bureau pour se
motiver !





RELAX

L'heure est à la détente !
Une relaxation guidée, sur chaises, pour détendre successivement toutes les parties du corps... Et apprendre à se détendre.

BREATHE

Pour les équipes qui ont besoin de s'aérer, cet atelier propose de pratiquer le QiGong ou le TaiChi sous les arbres si la météo le permet pour gagner en énergie et en concentration !



Le contenu des ateliers est totalement adapté au groupe présent, à sa condition physique comme à sa culture d'entreprise.

Les ateliers de 30 minutes sont une découverte, avec un peu de théorie et un peu de pratique.

Les ateliers de 2 à 3 heures sont des ateliers au service d'un objectif défini ensemble, dont le but est de dégager des outils simples et des pratiques nouvelles à intégrer dans la vie professionnelle.

NOTRE COMMUNAUTE DE PROFESSEURS

L'Espace City'zen Paris fédère une communauté de professeurs certifiés, dont la pratique est connue et validée, et qui ont une forte expérience en entreprise. Les exercices proposés sont accessibles à tous et toujours introduits avec une part de théorie pour faciliter la compréhension de ce qui est proposé.

LES +

- Favoriser la détente et apprendre aux participants à contacter leurs ressources naturelles ;
- Apprendre des tips utiles et faciles à retenir pour introduire détente, conscience et concentration dans son travail ;
- Partager un moment vrai, basé sur des exercices physiques, en dehors des mots et des apparences ;
- Un espace totalement adapté à ce type de pratiques, où tout le matériel est fourni (tapis, coussins, couvertures...).

LES TARIFS

- Atelier capsule de 30 minutes :
8,90 € HT par personne
- Atelier de 2h et plus :
à partir de 250 € HT
par groupe de 15 pers.
Maximum



ATELIERS NATURE

SE RECONNECTER A LA NATURE

Des ateliers en extérieur, au contact de la nature, pour se ressourcer en groupe, vivre un moment chaleureux, et apprendre de la nature, de ses rythmes et de ses lois. Apprendre à mieux se connaître soi-même et fonctionner en équipe de manière écologique et biologique !



RÉALISATION D'UN TERRARIUM

Un atelier les deux mains dans la terre pour se détendre, développer ses capacités créatives, tisser des liens dans la durée et apprendre sur la botanique.

1h30 à 2h / 10 à 50 personnes / tous publics / en salle ou à l'extérieur – 2475€ HT

PROMENADE DANS LE PARC

Un bon bol d'air commenté par des animateurs diserts en anecdotes et en explications toutes simples. Une occasion pour privilégier les émotions du corps : tree hug, cueillette... et pour se reconnecter à la nature.

1h30 à 2h / 10 à 45 personnes / tous publics / 700€ HT





PROMENADE - CUEILLETTE « À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES » AVEC UNE NATUROPATHE

Une promenade commentée pour découvrir le pouvoir des plantes et la force de la nature.

1 à 3 h / 10 à 30 personnes par groupe / publics valides / à l'extérieur / A partir de 450 € HT

Nos partenaires sont des experts dans leur domaine et jouissent d'une véritable reconnaissance ;

Il est possible d'adapter le contenu des ateliers « sur mesure » selon les besoins de l'équipe, mais aussi selon les envies du groupe. En effet, le Parc Floral offre de nombreux espaces qui peuvent être utilisés : Jardin des plantes médicinales, Jardin insolite, Pavillon des Bonsaïs, Chemin de l'évolution...

Par exemple : la cueillette dans le bois peut être complétée d'un atelier cuisine avec les plantes ramassées, d'une dégustation de plantes sauvages ou d'un repas à thème...

LES +

- Se reconnecter à la nature et s'aérer ;
- Un moment convivial qui favorise les échanges et les découvertes, tant botaniques qu'humaines ;
- L'immense richesse du Parc Floral de Paris et du Bois de Vincennes !

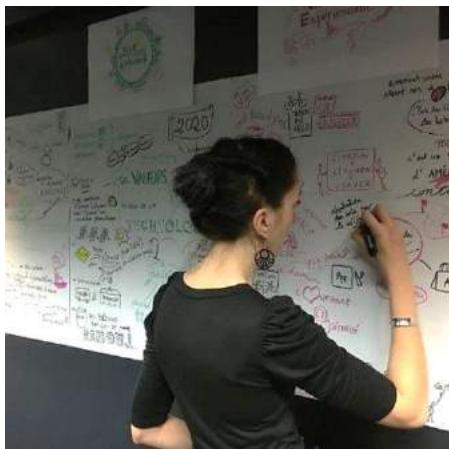


COHÉSION D'ÉQUIPE &
INTELLIGENCE COLLECTIVE

GRANDIR ET INNOVER EN EQUIPE

Nous vous proposons notre réseau d'experts, formateurs, coach, facilitateurs, pour animer vos réunions et vous aider à atteindre pleinement les objectifs de votre journée.

Tous nos coachs et intervenants sont passionnés par l'intelligence collective, convaincus que l'humain a une grande créativité qui appelle à se révéler !



FACILITATION GRAPHIQUE

La représentation visuelle, graphique, illustrée en temps réel permet de conserver les idées, de prendre conscience du processus collectif à l'œuvre, mais aussi de stimuler la créativité « cerveau droit » en incitant les participants à faire des liens, des associations.

Tous publics / 1 à 3h / 10 à 50 personnes / en intérieur / A partir de 560€ HT par demie journée

FACILITATION EN INTELLIGENCE COLLECTIVE

Plus qu'un simple brainstorming, cet atelier permet de mobiliser les ressources des participants. Peu à peu se dégage une intelligence collective, dont les conclusions surpassent largement la somme des idées !

Tous publics / 1 à 3h / 10 à 50 personnes / en intérieur / A partir de 560 €HT par demie journée





COHÉSION D'ÉQUIPE ET ECOLOGIE HUMAINE EN ENTREPRISE

Les formateurs aident les personnes à se transformer elles-mêmes, et à devenir des acteurs constructifs et positifs des systèmes auxquels elles appartiennent et à cultiver des relations saines, fortes et écologiques !

Tous publics / 1h à 3 jours / 8 à 50 personnes / intérieur / A partir de 850 € HT la demie journée

Un réseau d'experts solide et diversifié qui permet de vous mettre en relation avec la ou les personnes qui peuvent au mieux répondre à votre besoin ;

Les animations sont sur mesure, préparées en amont avec vos équipes ou leur responsable, et totalement adaptées à vos objectifs.

Il est possible d'intégrer dans des journées d'animation des ateliers zen de 30 minutes.

LES +

- Une journée animée avec cohérence et rythme au service de vos objectifs ;
- Travailler et avancer... tout en renforçant les liens dans l'équipe ;
- Une démarche qui s'amorce en séminaire et peut continuer à se nourrir et se développer en entreprise ;
- Beaucoup de créativité !!!



TEAMBUILDING D'UTILITÉ SOCIALE

SE RASSEMBLER AU SERVICE D'UN PROJET UTILE À LA SOCIÉTÉ

Rassemblez votre équipe, vos compétences et vos points de vue. Mettez-les au service d'une association de l'économie sociale et solidaire pour dépasser un problème de management, de stratégie, ou une difficulté opérationnelle lors d'un « atelier solution » animé par un médiateur spécialiste du mécénat de compétence sur une demie journée.



A l'heure où les salariés et les partenaires sont de plus en plus exigeants sur la mission des entreprises, fédérer les forces au service d'une cause noble peut nourrir ce besoin de cohérence, de sens et de confiance dans l'utilité sociale de l'entreprise. Donnez du sens à votre Team Building !

VOTRE ATELIER SOLUTION ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

En partenariat avec #Leplusimportant, Think Tank & Action Lab spécialisé dans le mécénat de compétences pour des associations du champ social et solidaire, qui œuvrent en particulier pour l'inclusion sociale et le développement des compétences.

#Leplusimportant

En fonction du profil de votre équipe, #Leplusimportant vous propose une association parmi un réseau de plus de 50 associations ;

Le jour J, un expert en mécénat de compétence assure l'animation pour permettre à toutes les énergies du groupe de converger vers la résolution du problème exposé. Des méthodes spécifiques d'intelligence collective permettent d'atteindre des résultats étonnants en seulement 2 à 3 heures.

Si vous le souhaitez, cet « atelier solution » peut être suivi d'une véritable démarche de mécénat de compétence au sein de votre entreprise ;

LES + :

- Partager un moment authentique et donner du sens
- Soutenir un projet social ainsi que l'association #leplusimportant
- Possibilité de défiscaliser le temps de travail des salariés consacrés à l'atelier solution (mécénat de compétence)
- Possibilité de continuer l'aventure après le séminaire

TARIF

Mise en relation avec une association +
Atelier solution de 3h animé par un
expert à **partir de 790 €HT**

Ce montant déduit des taxes et redevances est entièrement reversé à l'association



Espace City'zen Paris
Parc Floral de Paris,
route de la Pyramide,
75012 Paris



01 49 57 25 50



06 63 29 50 23



mathilde@cityzenparis.com



www.cityzenparis.com

