

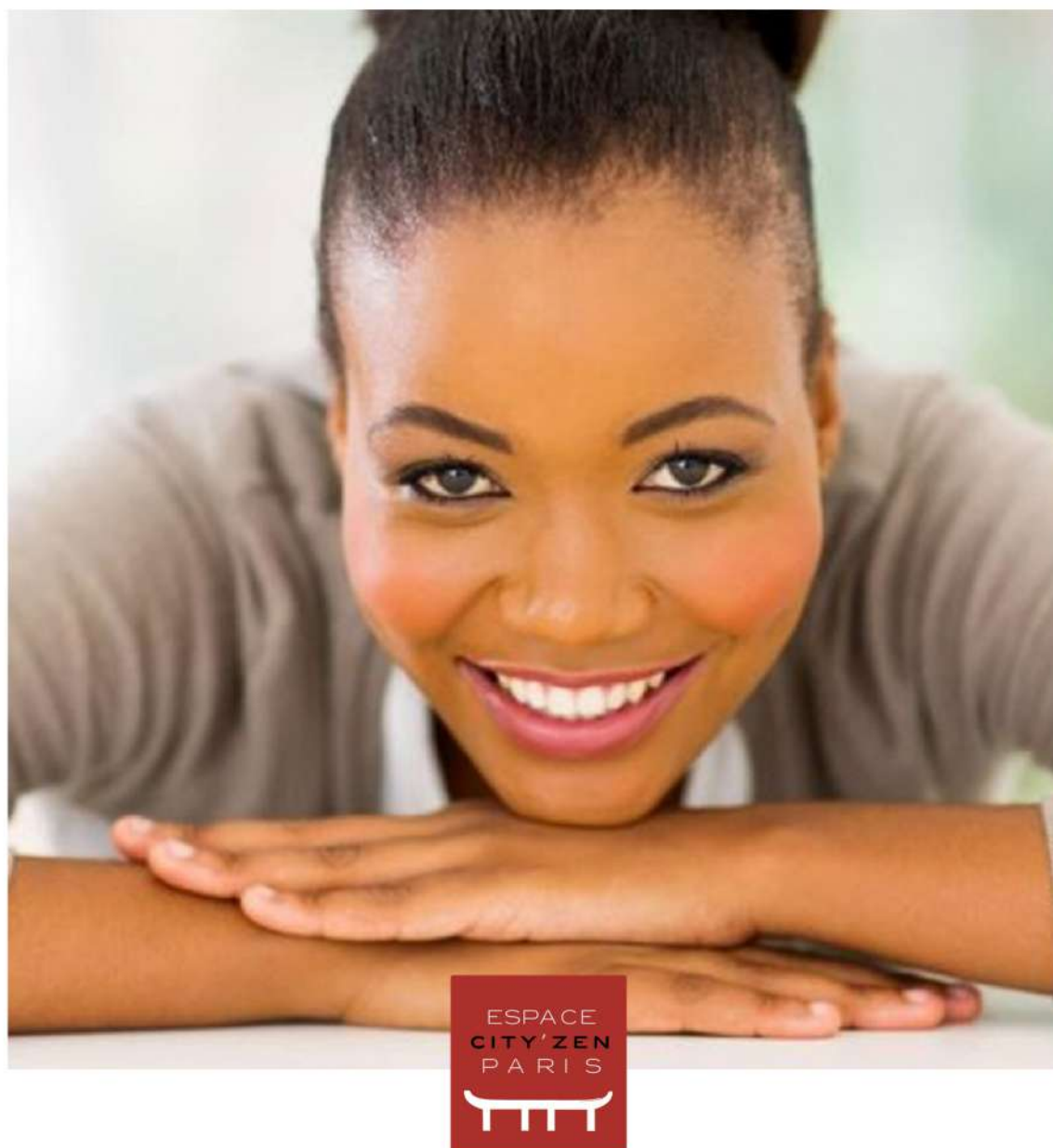
ESPACE
CITY'ZEN
PARIS



TEAMBUILDINGS & ANIMATIONS

Catalogue 2023-2024





“

A l'Espace City'zen Paris, nous aimons offrir aux visiteurs, aux habitués et aux invités des moments de partage détendus et joyeux pour se reconnecter à nous -même, aux autres, et à la nature. Des moments d'engagements, de partage ou de créativité pour se ressourcer et faire le plein de belles énergies.

”

DES MOMENTS ZEN POUR SE DETENDRE, SE RESSOURCER ET RASSEMBLER LES ENERGIES



FOCUS

Une initiation aux techniques de méditation



Durée 30 min. à 1H00



Bénéfices : Concentration, attention, prise de conscience



Effectif : 1 à 80 personnes



Niveau : Accessible à tous



En salle à l'Espace City'zen, assis sur chaises



Aucun matériel ou équipement requis



"Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais se relier plus fortement et plus intelligemment à lui."

Christophe André, psychiatre. Extrait de la préface de Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité, Les Arènes.



Cet atelier est animé par un professeur partenaire de l'Espace City'zen Paris.

TARIFS : 30 ' - 100 €HT _ 1H - 200€HT

RELAX

Un atelier pour apprendre à se détendre



Durée 30 min à 2H00



Bénéfices : Détente, régénération, rire, lâcher les tensions



Effectif : 10 à 20 personnes par groupe



Niveau : Accessible à tous



En salle à l'Espace City'zen



Aucun matériel ou équipement requis



La sophrologie est un entraînement qui vise à une détente musculaire et à un apaisement du mental par des techniques de relaxation dynamique, de respiration et de suggestions.

La méthode aide à une meilleure gestion du stress et des émotions, à et renforce la confiance en soi. Vous devenez plus conscient, plus présent et plus performant dans les différents domaines de votre vie.



Cet atelier est animé par un professeur partenaire de l'Espace City'zen Paris.

TARIFS : 30 ' - 100 €HT _ 1H - 200€HT _ 2H - 350 €HT

BREATHE

Un atelier pour s'aérer et faire le plein d'énergie



Durée 30 min à 2H00



Bénéfices : Delier le corps, prendre l'air, se connecter aux autres et à la nature



Effectif : 10 à 20 personnes par groupe



Niveau : Posture debout confortable



Dehors sous les arbres, en cas de pluie sous un préau



Tenue souple, baskets



气功

Le Qi-Gōng est une méthode psycho-corporelle traditionnelle chinoise. Véritable art du mouvement, il associe des mouvements lents, des exercices respiratoires et une forme de concentration et de présence. La pratique du Qi-Gong apporte détente et force au corps et calme au mental.



Cet atelier est animé par un professeur partenaire de l'Espace City'zen Paris.

TARIFS : 30 ' - 100 €HT _ 1H - 200€HT _ 2H - 350 €HT

BOOST

Du Yoga pour bouger et se ressourcer



Durée 30 min à 2H00



Bénéfices : se dynamiser, partager un moment convivial, se ressourcer, être conscient



Effectif : 10 à 20 personnes par groupe



Niveau : sportif débutant



Dehors ou en salle à l'Espace City'zen Paris



Tenue souple, baskets



« L'action c'est le mouvement avec intelligence. Le monde est rempli de mouvement. Ce dont le monde a besoin, c'est plus de mouvements conscients. » Sri B.K.S Iyengar



Cet atelier est animé par un professeur partenaire de l'Espace City'zen Paris.

TARIFS : 30 ' - 100 €HT _ 1H - 200€HT _ 2H - 350 €HT

DES ACTIVITES DE PLEIN AIR POUR SE RECONNECTER A LA NATURE



ATELIER TERRARIUM

Confectionnez un jardin miniature



Durée 1 à 2 H



Bénéfices : se détendre, développer ses capacités créatives, tisser des liens dans la durée, se connecter à la nature



Effectif : 15 à 50 personnes



Niveau : Accessible à tous



Dehors , en cas de pluie sous un préau



Aucun matériel ou équipement requis



**The
Green
Lab.**

Cet atelier est animé par notre partenaire,
The Green Lab

TARIFS : Sur devis, à partir de 75 € HT/ pers.

MARCHE MÉDITATIVE NATURE

Découvrir le Parc Floral dans le calme



Durée 1H



Bénéfices : se détendre,
respirer, se connecter à la
nature



Effectif : 15 à 20 personnes



Niveau : Marche tranquille



Dehors



Baskets



Ecureuils, geais, hérons ne vous remarqueront pas quand vous passerez, calmes et attentifs, au milieu de la nature extraordinaire du Parc Floral. Un moment hors du temps pour se reconnecter à soi, aux autres et à la nature.



Cet atelier est animé par un professeur partenaire de l'Espace City'zen Paris.

TARIFS : 200 € HT

ESCAPE GAME DANS LE PARC

Résoudre des énigmes en équipes dans le parc



Durée 2H



Bénéfices : Découverte du Parc Floral, convivialité, coopération



Effectif : 15 à 80 personnes



Niveau : Marche tranquille



Dehors



Baskets



L'Escape Game est l'activité de cohésion par excellence : on apprend que seul, on ne peut résoudre un problème. Le travail d'équipe et la cohésion du groupe sont l'unique moyen de réussir et les recherches dans le Parc sont une manière active et sympa de le découvrir tout en profitant de la nature !

**NOMADE
ESCAPE**

Cet atelier est animé par notre partenaire Nomade Escape, basé dans le Parc Floral

TARIFS : Sur devis, env. 45€ HT / pers.
en fonction de la taille du groupe

PARCOURS ACROBATIQUE DANS LES ARBRES DU PARC FLORAL



Durée 2H



Bénéfices : Découverte du Parc Floral, fun, challenge



Effectif : 15 à 80 personnes



Niveau : Sportif à aguerri (4 niveaux)-
aptitude vérifiée par l'opérateur



Dehors



Baskets



De par ses ressemblances avec l'escalade, tant du point de vue du matériel que de la sécurité, l'activité de parcours acrobatique dans les arbres en plus d'être une activité ludique et sportive, permet de se déplacer dans un univers nouveau et de découvrir les arbres comme jamais.



Cette activité est proposée par notre partenaire Evasion Verte, basé dans le Parc Floral

TARIFS : sur devis, env. 19 €HT / Pers

MINI-GOLF DU PARC FLORAL DE PARIS



Durée 2H



Bénéfices : Convivialité, plein air, collaboration



Effectif : 15 à 80 personnes



Niveau : Marche et posture debout



Dehors



Baskets



Le minigolf du Parc Floral présente les principaux monuments de Paris dans une mise en scène réussie. Il propose un parcours accessible sans être trop facile et accueille les entreprises dans une ambiance chaleureuse et détendue.



Cette activité est proposée par notre partenaire, le Parc Floral de Paris

TARIFS : 12 €HT / Pers

DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES POUR DÉVELOPPER LA CRÉATIVITÉ



x **PAON**

Notre partenaire, Paon, conçoit des ateliers pour les entreprises animés par des artistes professionnels.



COFFEE PAINTING



Durée 1H30



Bénéfices : Fun, créativité, originalité



Effectif : 10 à 30 personnes



Tous niveaux



En salle



Tout le matériel artistique est fourni



Le Coffee Painting est une technique qui consiste à dessiner avec du café instantané : il se comporte comme une encre pour réaliser des illustrations corsées et parfumées. Idéal pour se décomplexer de la peinture "classique" !

Une activité originale qui surprendra vos équipes !

PAON

Cette activité est proposée par notre partenaire, Paon

TARIFS : 12 €HT / Pers

PEINTURE



Durée 1H30 à 2H30



Bénéfices : Fun, créativité, originalité



Effectif : 10 à 25 personnes



Tout niveau



En salle



Tout le matériel artistique est fourni



Accompagnés par un artiste peintre, vous réaliserez chacun une toile en vous inspirant d'un portrait ou d'un paysage. Après une première étape qui consistera à dessiner les contours au crayon, vous passerez au choix des couleurs puis à la peinture.

PAON

Cette activité est proposée par notre partenaire, Paon

TARIFS : À Partir de 100 € HT / Pers

FRESQUE COLLECTIVE



Durée 1H30 à 2H30



Bénéfices : Créativité,
cohésion d'équipe



Effectif : 10 à 30 personnes



Tout niveau



En salle



Tout le matériel artistique est fourni



Guidés par un.e artiste, l'équipe réfléchit à la représentation graphique du thème choisi et s'atèle à la réalisation ensemble ! La fresque peut être réalisée en peinture, collage, origamis ou aux feutres.

PAON

Cette activité est proposée par notre partenaire, Paon

TARIFS : A Partir de 100€ HT / Pers

CERAMIQUE



Durée 1H30 à 2H30



Bénéfices : artisanat,
sensation, convivialité



Effectif : 10 à 30 personnes



Tout niveau



En salle



Tout le matériel artistique est fourni



Un atelier pour découvrir l'art de la céramique et de plonger vos mains dans la terre pour créer votre propre objet, dans une ambiance conviviale. Quel déroulé pour cet atelier ? Guidés par un.e artisan-céramiste, vous vous initiez à la technique du pincé pour réaliser votre propre chef d'oeuvre.

PAON

Cette activité est proposée par notre partenaire, Paon

TARIFS : A Partir de 100€ HT / Pers



RESPONSABLES



FRESQUE DU CLIMAT



Durée 3H



Bénéfices : Formation, cohésion, impulsion RSE



Effectif : 5 à 15 personnes



Aucun niveau requis



En salle, possibilité extérieur l'été



Tout le matériel est fourni



Véritable atelier ludique, collaboratif, et se basant sur des données scientifiques, la Fresque du Climat permet, en 3h, à vos collaborateurs de :

- Prendre conscience de la complexité du changement climatique
- Donner une vision d'ensemble de cette vaste problématique
- Fournir des clés de compréhension pour agir efficacement et créer l'élan d'une mobilisation collective



Cette activité est proposée par nos partenaires certifiés par l'association Fresque du Climat

TARIF : 1 950€ pour un groupe de 15 pax, incluant 180 € reversés à l'association Fresque du Climat

ATELIER 2 TONNES



Durée 2H30 A 3H



Bénéfices : Formation, cohésion, impulsion RSE



Effectif : 6 à 15 personnes



Aucun niveau requis



En salle, possibilité extérieur l'été



Tout le matériel est fourni



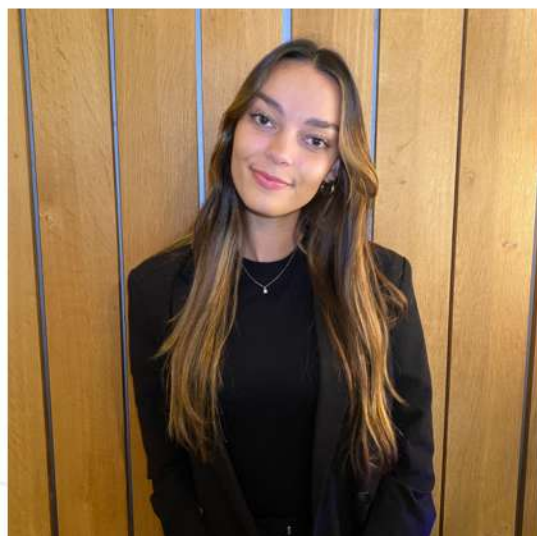
L'atelier 2tonnes propose aux participants d'explorer le futur en équipe et d'essayer de limiter le changement climatique en atteignant ces fameuses 2tonnes par an et par personne, d'ici à 2050. Destiné autant aux plus novices qu'aux experts du sujet climatique, c'est aussi un vrai serious game, pensé pour rassembler et débater ensemble, et que chacun puisse prendre du plaisir et exprimer son opinion.



Cette activité est proposée par nos partenaires certifiés

TARIF : 3 250€ pour un groupe de 15 pax, incluant 180 € reversés à l'association 2T

CONTACTEZ-NOUS POUR UNE ANIMATION SUR-MESURE !



RAYA NOURRY

raya.nourry@cityzenparis.com

07 64 23 03 59



FRANCOIS SANTONI

francois@cityzenparis.com

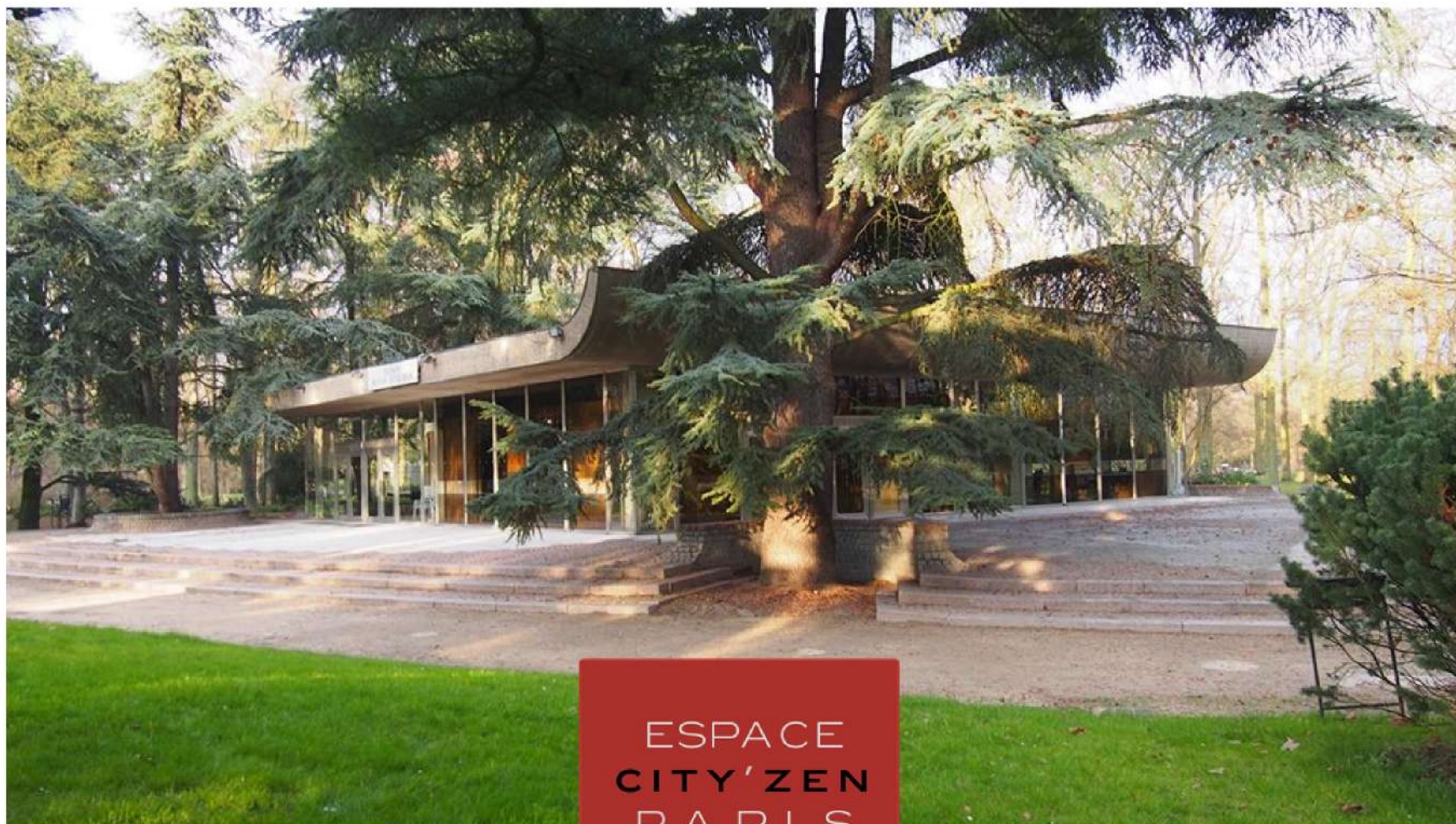
07 64 23 03 59



MARINE MOTTEAU

marine.motteau@cityzenparis.com

07 64 23 03 59



ESPACE
CITY'ZEN
PARIS



À BIENTÔT À
L'ESPACE CITY'ZEN PARIS !

Espace City'zen Paris
Parc Floral de Paris
Maison du Jardin Botanique
Route de la Pyramide,
75012 Paris

07 64 23 03 59

hello@cityzenparis.com

www.cityzenparis.com

Metro 1, RER A, Bus 46 & 112

