

URBAN CHALLENGE **CORPORATE**

AU SERVICE DU
SPORT & BIEN-ÊTRE
EN ENTREPRISE

Brochure Bien-être

LIVE VISIO  & PRÉSENTIEL 



NOS ATELIERS BIEN-ÊTRE

Atelier auto-massage	20min
Gestes et postures	1h
Atelier sophrologie	1h30
Initiation à la méditation	30min
Initiation au yoga	1h
Initiation à l'auto-hypnose	1h
Atelier huiles essentielles par saison	1h30 - 2h



Ateliers proposés en petit groupe de 10 à 20 participants





La technique de l'auto - massage relève de mouvements précis : l'effleurage, doux et léger, la pression, appui glissé ou non, le pétrissage, profond, le battement et la percussion, énergiques et stimulants, la friction, réchauffante...

Suivant la zone touchée, ces gestes se font avec les mains, les paumes, les doigts, la pulpe des doigts. Les techniques d'automassage sont la plupart du temps inspirées de «médecines» douces traditionnelles comme la réflexologie, l'acupression, le shiatsu...

ATELIER AUTO-MASSAGE

20 - 30min



Le corps est fait pour se mouvoir, s'ériger et se stabiliser. La vie moderne nous faisant perdre nos réflexes, il est temps de les réintégrer en les adaptant à chaque situation.

Méthode qui consiste à rétablir l'équilibre posturale derrière son écran (statique) et durant son quotidien (dynamique). Le participant est sensibilisé par des explications anatomiques, puis initié à des mouvements physiques, par l'apprentissage des bons gestes. Nous apprenons à différencier les actes moteurs automatiques et inconscients et à élaborer la connaissance spatiale par rapport à son environnement. L'objectif final est d'autonomiser et de palier les attitudes traumatisantes pour le corps.

GESTES ET POSTURES

60min



La sophrologie mobilise le corps par des mouvements simples qui permettent d'accueillir les sensations, les tensions et le relâchement musculaire. La respiration, au coeur de la pratique, s'expérimente avec des techniques pour la ressentir pleinement comme un outil ressource au quotidien !

Les visualisations

d'images positives favorisent et développent les éléments positifs du passé, du présent, de l'avenir afin de mieux utiliser tous nos potentiels.

- Un peu de théorie
- Des exercices pratiques avec conseils pour une mise en pratique au quotidien
- Une séance de relaxation en fin d'atelier

ATELIER SOPHROLOGIE

60 - 90min



Particulièrement adaptée aux leaders et à leurs équipes, la méditation pleine conscience apporte des solutions efficaces en matière de capacité managériale, communication, gestion du changement, innovation et créativité.

Appelée aussi Mindfulness, les séances de méditation de pleine conscience en entreprise participe à l'amélioration du bien-être et de la santé de vos collaborateurs : réduction du stress, meilleure santé mentale, climat de travail, cohésion d'équipe, concentration... De plus, cette méthode de relaxation permet de travailler le lâcher-prise, et de libérer ses émotions les plus profondes.

INITIATION À LA MÉDITATION

30min



Les séances de yoga organisées en entreprise ont un impact positif sur le bien-être et la santé des collaborateurs. Le yoga contribue à une meilleure forme physique grâce à une pratique douce mais profonde, et amène également au ressourcement mental :

- Prendre du recul et lâcher-prise pour mieux gérer ses émotions et son stress ;
- Développer le tonus musculaire, la souplesse et l'agilité pour une meilleure forme physique ;
- Renforcer sa concentration, sa créativité et sa confiance en soi ;

Profiter d'une pause détente entre collègues qui consolide les liens et rassemble autour d'objectifs communs.

INITIATION AU YOGA

60min



L'auto-hypnose est un moyen de déclencher un espace d'introspection qui aide à lâcher prise et à prendre du recul. Entre les prises de décisions, la gestion de stress, ou même la préparation mental avant un challenge, l'auto-hypnose est un état particulier qui vous permettra de vous poser, de vous connecter à vos ressources et de vous libérer de vos peurs.

Vous apprendrez à vous mettre dans un état hypnotique naturel que vous connaissez déjà, un peu comme lorsque vous êtes ici et ailleurs à la fois, dans la lune, dans une rêverie... et d'orienter cet état en fonction de votre intention du moment.

Cet atelier permet d'apprendre et de pratiquer l'hypnose sur soi en toute autonomie.

INITIATION À L'AUTO-HYPNOSE

60min

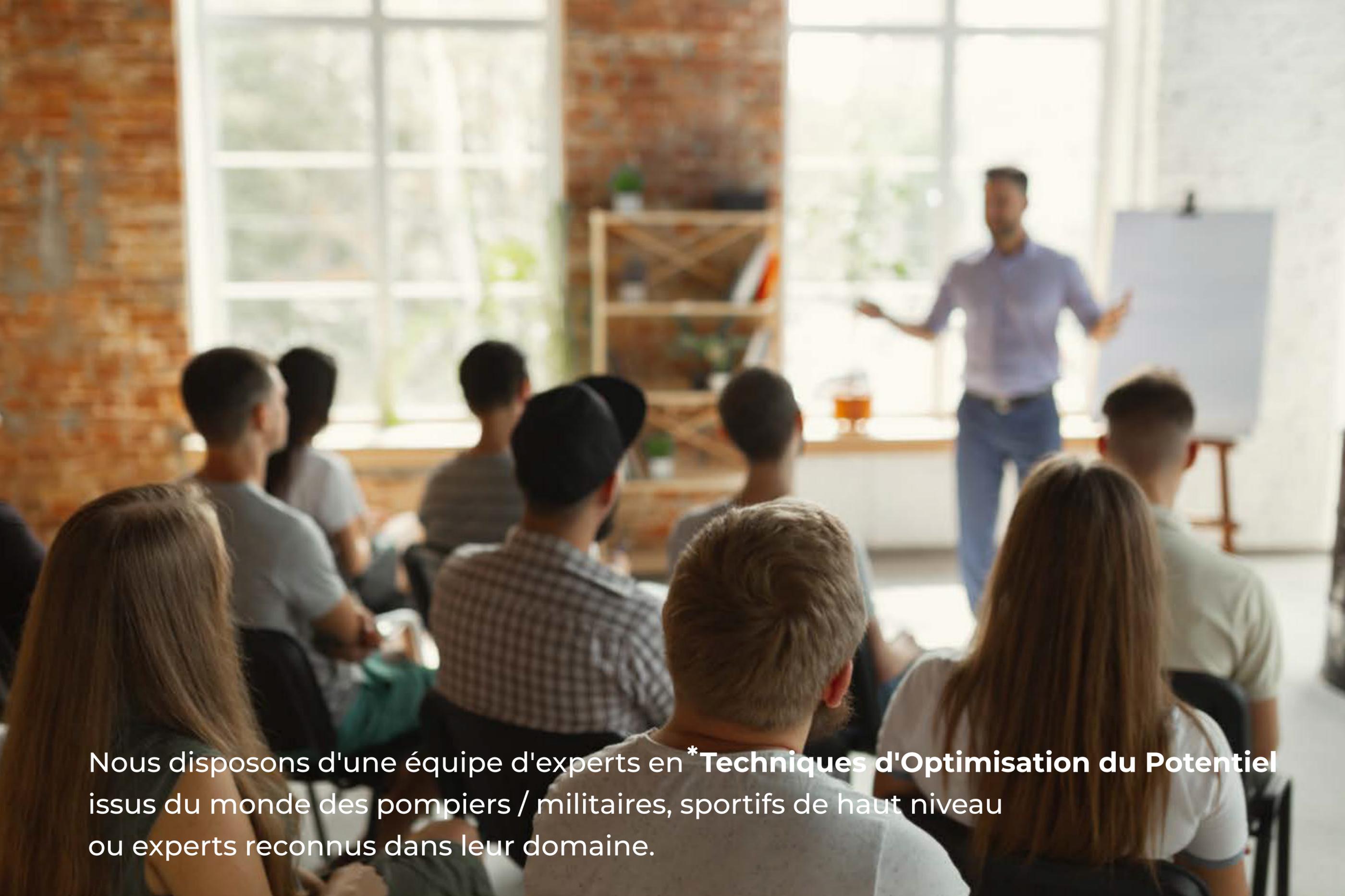


L'aromathérapie est une méthode thérapeutique globale et naturelle qui se base sur l'utilisation des huiles essentielles pour améliorer la santé et le bien-être des individus. Que ce soit pour vous détendre, retrouver le moral ou booster votre énergie, les huiles essentielles regorgent de bienfaits à la fois sur la dimension physique, mais aussi sur le mental et les émotions.

- Méditation d'introduction
- Introduction à l'aromathérapie énergétique
- Découverte des principales huiles essentielles de la saison
- Exercice pratique : création de votre stick inhalateur Anti-Stress aux huiles essentielles (ateliers de 2h)

**ATELIER HUILES ESSENTIELLES
PAR SAISON**

90 - 120min



Nous disposons d'une équipe d'experts en ***Techniques d'Optimisation du Potentiel** issus du monde des pompiers / militaires, sportifs de haut niveau ou experts reconnus dans leur domaine.

NOS ATELIERS TOP*

Sommeil & récupération

Techniques pour maximiser la qualité de son sommeil (réparateur & "Power Nap")

1h30

Gestion du stress

Techniques de récupération favorisant le retour au calme et permettant de régénérer l'organisme

1h30
à 1 demi-journée

Se préparer à un challenge

Mobiliser ses capacités physiques et psychologiques au bon moment

1h30



Ateliers proposés en petit groupe de 10 à 20 participants
Conférences sur devis





JOSÉ GARCIA

Finisher de plusieurs
ironman et d'une
quinzaine de marathon

Médaillé militaire

Adjudant chef

Pompier depuis 22 ans



RICHARD FOURDRINOY

Ancien pilote de la Police
Nationale

Entraîneur équipe de
France corpo, triathlon

Sophrologue



LAURÈNE GUY CLAVIER

Ancienne gymnaste de
haut niveau

Préparatrice mentale
INSEP

Sophrologue

NOS EXPERTS

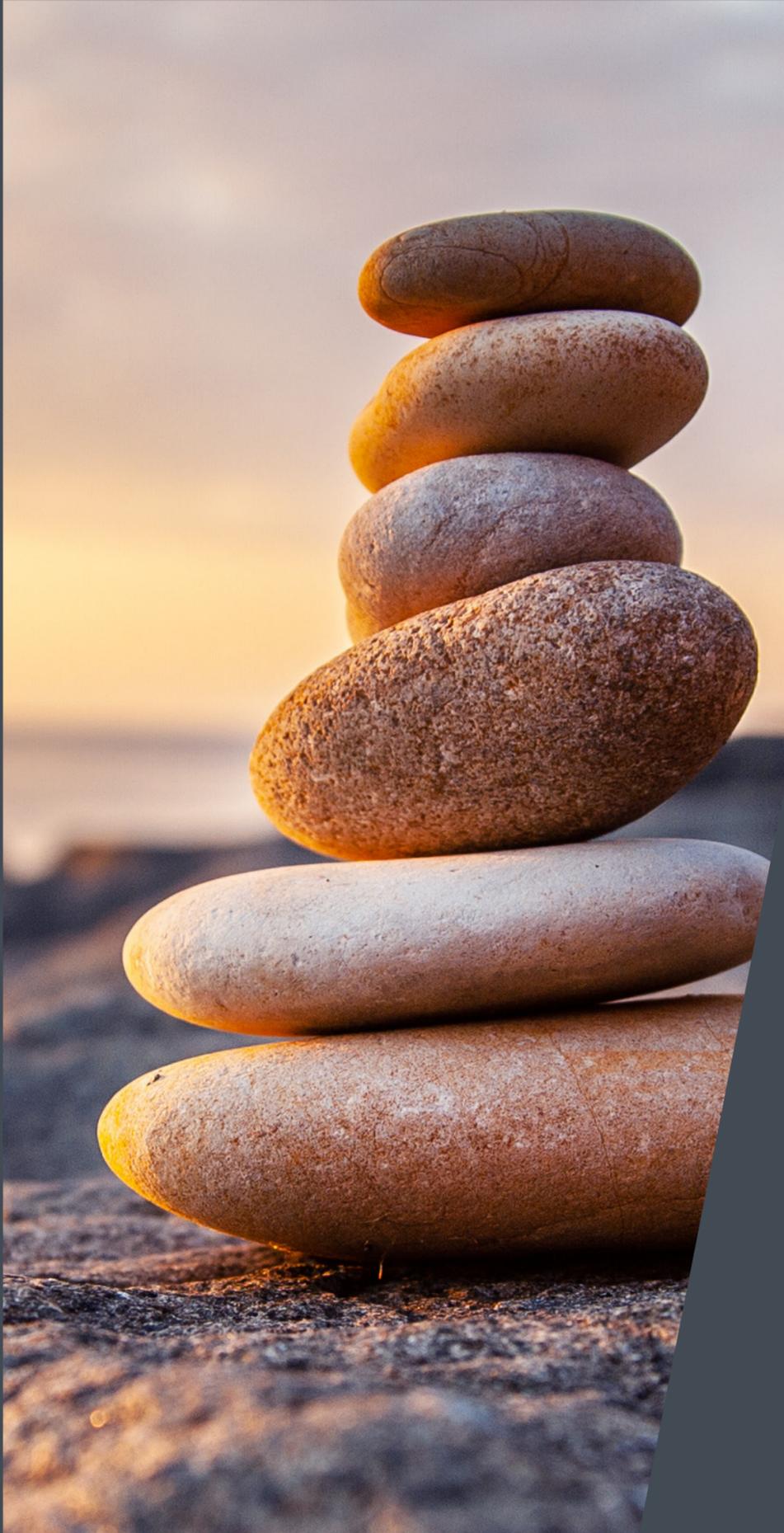


Nous passons en moyenne 1/3 de notre temps à dormir. Le sommeil se décompose en cycles d'environ 90 minutes chacun, (4 à 6 cycles) qui correspondent à 3 grandes phases : le sommeil lent léger et sommeil lent profond, temps de récupération physique et le sommeil paradoxal, période des rêves, temps de récupération psychologique. En cas de troubles, la sophrologie, la nutrition, le sport aux horaires adaptés apporte des réponses efficaces.

- Respiration abdominale favorisant la relaxation
- Visualisations aident à programmer une bonne nuit de sommeil
- Conseils d'une routine au quotidien (alimentation, sport ...)

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION

90min



Par des techniques simples, les ateliers de gestion du stress proposent aux collaborateurs de devenir plus sensibles à l'environnement, et de modifier leurs comportements grâce à une écoute de leurs émotions :

- Mesurer la variabilité cardiaque des volontaires (logiciel), suivi d'exercices de cohérence cardiaque
- Nommer ce que l'on ressent permet de prendre de la distance face aux événements perturbateurs.
- Observer également comment mobiliser ses propres ressources pour calmer le mental et faire face dans l'instant de façon à utiliser positivement ce stress émotionnel.

En agissant en conscience plutôt qu'en réaction, il est possible d'expérimenter d'autres manières de faire et retrouver ainsi une action personnelle sur les événements.



Où comment rester performant sous pression ? La préparation mentale est utilisée par les sportifs de haut niveau ou les militaires qui sont régulièrement confrontés au stress.

- Respiration : on ferme les yeux, on prend conscience de son diaphragme et de ses poumons, on prend une grande bouffée d'air...
- Visualisation : comment ai-je envie d'aborder la prochaine heure – dans quelle position, quel état d'esprit ?

Ces techniques peuvent être utilisées rapidement afin de se placer dans un état optimal aux moments où nous en avons le plus besoin : un stress important avant un rendez-vous important, une réunion clé un examen important, une course de sprint lors d'une compétition, etc.

SE PRÉPARER À UN CHALLENGE

90min