



Team Building RSE et Ateliers QVCT





Notre philosophie?



Méliッサ BODEREAU: prestataire d'activités de cohésion d'équipes depuis 2012 avec Oenanim, spécialisée dans les animations autour du vin, j'ai lancé en 2021 Naturanim, des team buildings sur les thématiques de la RSE et de la QVCT. Toujours aussi ludiques, sensorielles et conviviales, les activités ont pour objectif aussi de sensibiliser sur l'écologie, la santé et le bien-être pour mieux vivre au quotidien et au bureau.

En tant que praticienne certifiée en réflexologie, je rencontre de nombreux managers et employés stressés, souffrant de divers problèmes comme l'anxiété et les troubles digestifs. Je propose des astuces de bien-être simples et économiques à intégrer au quotidien pour améliorer le bien-être au travail.

Avec une équipe passionnée



Où réaliser votre expérience?

Château Balestard La Tonnelle, Saint-Émilion nous occupons la salle voutée du Château Balestard la Tonnelle à ST Emilion où nous pouvons recevoir des événements jusqu'à 200 personnes.

Mobile sur votre lieu d'événement

Nous nous déplaçons sur votre lieu d'événement pour une activité **sur-mesure jusqu'à 200** personnes ou plus ou nous pouvons faire appel à nos partenaires.

Trois thématiques d'animation :

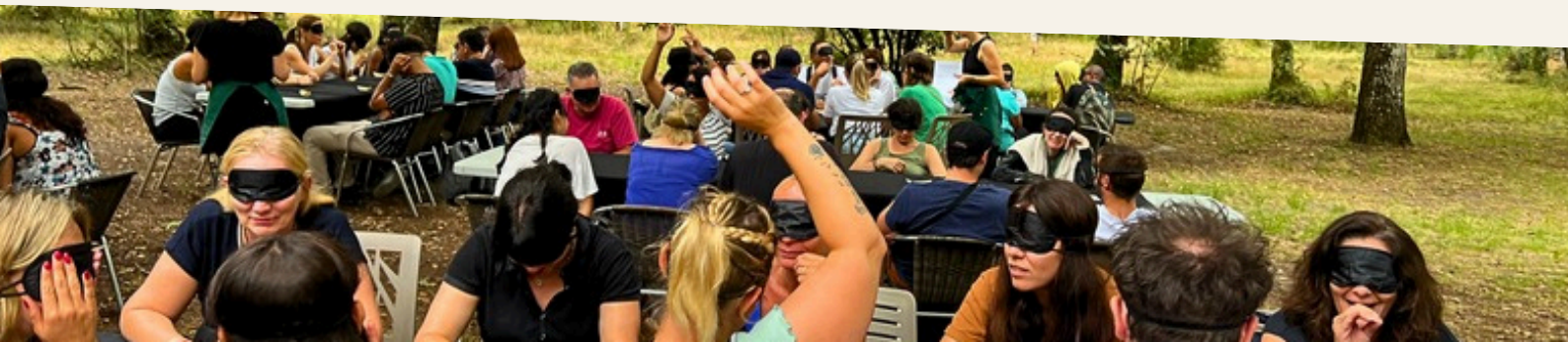
La RSE: l'écologie en'jeux

La QVCT: La santé en'jeux

Bordeaux: artisanat local et challenge détox digitale

À quelle occasion?

- **Prestations QVCT en entreprise**
- Événements d'entreprise : **séminaires, team building**, réunions clients, congrès
- Groupes privés
- **Ateliers QVCT de groupe en entreprise ou lors de séminaires**



PRESTATIONS QVCT EN ENTREPRISE



Sur une journée ou une demi-journée, en entreprise ou sur votre lieu d'événement, nous pouvons organiser des prestations bien-être personnalisées pour détendre et recharger les batteries de vos collaborateurs.

Massage Amma assis

Le massage Amma assis est une technique de détente qui se pratique sur une durée de 20 minutes. Pendant ce temps, la personne reste vêtue et prend place sur une chaise spécialement conçue pour cet usage. Le massage se concentre principalement sur le dos, les bras et la tête, combinant des points d'acupression avec des techniques issues du massage suédois. Cette méthode procure une relaxation profonde tout en revitalisant le corps. En plus de détendre les muscles, elle favorise une libération des tensions accumulées dans l'organisme, contribuant ainsi à une meilleure circulation de l'énergie.



Réflexologies plantaire, palmaire, cranio-faciale



Les pieds, les mains ou la tête contiennent des zones réflexes qui correspondent à différents organes ou parties du corps humain. La réflexologie est une pratique thérapeutique qui vise à stimuler ces zones spécifiques dans le but de rétablir un équilibre harmonieux dans l'ensemble du corps. En activant ces points réflexes, on peut favoriser la libération des tensions, améliorer la circulation sanguine et énergétique. La durée de la séance est de 20 minutes.

Prestations bien-être personnalisées

Pendant une durée de 1h à 1h30, nous vous proposons une séance individuelle entièrement personnalisée, soit de réflexologie, soit de reiki. Ces séances sont conçues pour répondre spécifiquement à vos besoins et à vos objectifs personnels de bien-être.



LES ATELIERS DE GROUPE



Des ateliers bien-être pour sensibiliser les collaborateurs à des solutions naturelles et concrètes (alimentation, automassage et huiles essentielles) afin de favoriser vitalité, détente et équilibre au travail.

— Pause Détente : automassage et réflexologie pour relâcher la pression —

Et si quelques minutes suffisaient pour relâcher la pression au travail ? Cet atelier collectif et interactif fait découvrir aux collaborateurs des techniques simples d'automassage issues de la réflexologie palmaire pour apaiser le stress et soulager les maux du quotidien (digestion, maux de tête, tensions, sommeil). Ludique et immédiatement applicable, il permet à chacun d'apprendre des gestes rapides à pratiquer au bureau ou à la maison pour retrouver détente et énergie. Chaque participant repart avec un livret pratique et l'accès à des vidéos pour intégrer facilement ces rituels bien-être dans son quotidien.



—— Pause Vitalité : les clés d'une alimentation saine et gourmande ——



Boostez l'énergie et la vitalité de vos équipes grâce à l'alimentation santé. Cet atelier ludique et interactif permet aux collaborateurs de mieux comprendre, à travers un quiz dynamique, l'impact du sucre et des aliments ultra-transformés sur l'énergie, la concentration et le bien-être au travail. Ils découvrent ensuite des solutions simples et concrètes pour adopter une alimentation saine, rapide et gourmande au quotidien, sans charge mentale. Chaque participant repart avec un livret pratique (aliments santé, courses express, alternatives au sucre et recettes faciles) pour transformer facilement ces conseils en nouvelles habitudes durables.

—— Pause Nature : les huiles essentielles pour l'équilibre et l'énergie ——

Et si la nature devenait une alliée du bien-être au travail ? Cet atelier invite les collaborateurs à découvrir les bienfaits de la phytothérapie et des huiles essentielles pour mieux gérer le stress, soutenir la vitalité et soulager les petits maux du quotidien. De façon ludique et sensorielle, les participants apprennent à reconnaître quelques huiles essentielles clés, à les utiliser en toute sécurité et à créer leur propre roll-on bien-être personnalisé. Un moment à la fois pédagogique, créatif et ressourçant, qui permet de repartir avec des solutions naturelles simples à intégrer dans son quotidien professionnel et personnel.



LES TEAM BUILDING RSE/QVCT NATURANIM

A travers des expériences de jeux collaboratives, sensibilisez vos équipes sur l'écologie avec les team building RSE et faites leur découvrir des astuces pour gagner en vitalité au quotidien avec les challenges QVCT.

THÈME RSE: L'ÉCOLOGIE EN'JEUX

Challenges ludiques : Naturescape et NaturOdéfis



Répartis en équipes, challengez-vous à travers les quatre univers de NaturEscape autour de l'écologie et le bien-être pour trouver le code qui libérera le secret écologique.. Soyez le plus performant sur les ateliers éco-responsables NaturOdéfis (challenges sur le recyclage des déchets, l'alimentation santé, les objets écologiques de la maison et les plantes au quotidien) pour gagner le plus de points et être la première équipe à accéder au coffre !

Challenge mutli-activités: Fort Bioyard RSE

En équipe, retrouvez les épreuves mythiques du célèbre jeu. Résolvez les énigmes des salles pour libérer les prisonniers et gagner des indices, puis défiez-vous dans des jeux d'adresse, de chance, de force et de mémoire. Cumulez un maximum de Bioyard pour être la première équipe à trouver le mot qui libérera le trésor écologique.



Challenge sensoriel : Wild in Black



En challenge d'équipes, les yeux bandés, relevez les différents défis sensoriels (toucher, olfactif, auditif). Vous devrez vous connecter avec vos sens et être à l'écoute les uns des autres! Vous terminerez par une dégustation à l'aveugle vins eco-responsables (ou cocktail sans alcool), chocolats d'artisans et musique.

THÈME QVCT: LA SANTE EN'JEUX

Olympiades de la QVCT

Défiez-vous à travers les challenges ludiques, créatifs et dynamiques : "agilité et tapis de marche au bureau", "les étirements créatifs", "la lunchbox saine et gourmande", "les remèdes naturels anti-stress et sommeil". Au cours des épreuves, les équipes découvrent des astuces pour gagner en vitalité au bureau et dans son quotidien.



Destress game



Destress game, c'est un escape game en challenge d'équipe où vous devrez déjouer par la fouille, la manipulation, la logiques, les sens, les énigmes des espaces: "cuisine saine et gourmande", "la salle de sport", "le labo des phytos", "la salle de relaxation" tout en réalisant des épreuves collaboratives: cohérence cardiaque, étirement, gainage, assiette gourmande.

LES TEAM BUILDING DANS BORDEAUX: VIN, PATRIMOINE ET GASTRONOMIE

Food tour? Rallye gourmand? Escape game?

Selon la durée et vos envies, nous créons votre parcours sur mesure de la balade culinaire pour les plus tranquilles à l'escape game pour les plus joueurs, Bordeaux devient un vrai terrain de jeu autour de la découverte de ses richesses gastronomiques, viticoles et patrimoniales.

RALLYE GOURMAND: DECOUVERTE DES ARTISANS DE BOUCHE

Les challenges gourmands

A travers balade, dégustations et tests sensoriels, découvrez les battles culinaires:

- **Battle des Chefs**
- **Battle des Canelés**
- **Battle des Douceurs Régionales**
- **Battle des Chocolatiers Bordelais**

Sans oublier les délices inspirés du vignoble

À chaque étape : découvertes d'arômes, textures, anecdotes et secrets du patrimoine culinaire bordelais

Le challenge viticole

Un arrêt privilégié vous attend chez un caviste emblématique du Cours de l'Intendance.

Là, vos équipes exploreront les caractéristiques du vignoble bordelais à travers une dégustation guidée :

rouges de la rive droite vs rouges de la rive gauche, profils aromatiques, vieillissement, terroirs... Une immersion conviviale dans l'univers du vin.

Un terrain de jeu au cœur du Bordeaux historique

Votre rallye vous conduit au sein des lieux emblématiques : Grand Théâtre, Allées de Tourny, Cours de l'Intendance, rue Sainte-Catherine...

Une occasion unique de découvrir l'histoire et les trésors architecturaux de Bordeaux tout en relevant les défis qui rythmeront cette aventure.

Parcours sans portable en détox digitale pour se reconnecter avec ses sens



ESCAPE GAME OUTDOOR DANS BORDEAUX



Bordeaux devient un escape game à ciel ouvert à travers ses monuments. En équipes, résolvez les énigmes sur les monuments emblématiques de Bordeaux, les tests sensoriels et les dégustations.





NOUS CONTACTER

Tél : 06 75 55 61 64 / 06 31 82 43 66

Mail : contact@oenanim.fr /

contact@naturanim.com

Site internet: www.naturanim.com



OÙ NOUS TROUVER ?

Mobiles sur votre lieu
d'événement

Siège social:
Oenanim / Naturanim
7, chemin du Goubert
33450 Saint-Loubès

www.naturanim.com

Suivez toute l'actualité d'Oenanim et Naturanim

