



STUDIO AOPA

# Entreprises

*L'équipe du Studio Aopa se déplace sur votre lieu de travail et vous propose une gamme de prestations variées allant du séminaire d'entreprise, au cours au sein de votre structure.*

## *LES COURS :*

Le bien-être de vos salariés profite à votre société. Vous n'avez pas les moyens de vous en charger ? Nous le faisons pour vous. Nous avons mis en place une palette de cours équilibrés, allant du plus relaxant au plus dynamique, avec pour objectif d'améliorer la sérénité et la santé des employés. Ainsi vous pourrez choisir parmi les disciplines suivantes : méditation, yoga, pilates, danse afro-brésilienne. Les cours sont tous niveaux. Ils invitent au voyage, diminuent le stress et ont un impact positif sur les problèmes de santé liés à une mauvaise posture et à la sédentarité. Vous offrirez ainsi à vos salariés une belle coupure bien-être pour qu'ils se rechargent en énergie positive et repartent avec élan pour le reste de la journée.

## *LES SÉMINAIRES :*

Au fil des années il devient difficile de trouver des idées originales pour vos séminaires d'entreprise. Et si vous proposiez un séminaire autour du bien-être? Une manière de découvrir vos collaborateurs avec un nouveau regard.

La formule Week-End Zen et Nature a remporté un grand succès ces dernières années. Cette formule inclus un cours par jour de pilates et/ou yoga, de danse (au choix selon vos envies), une initiation à la méditation, des ballades revigorantes en forêt. Le tout alimenté par des repas gourmands et diététiques avec de la nourriture bio. Nous pouvons aussi prévoir en option des cours de cuisine végétarienne, des massages... N'hésitez pas à nous faire part de vos envies afin de construire avec vous un programme personnalisé correspondant à votre structure.

## *INCENTIVE & ANIMATION DE VOS ÉQUIPES :*

Vous souhaitez par une action ponctuelle améliorer l'esprit d'équipe, le sens du challenge, la coopération ? Vous manquez d'idées ? Nous avons pensé à une animation conviviale, fédératrice et innovante : La Battle de danse.

DESRIPTIF : Chaque groupe sera accompagné par un professionnel de la danse formé à des techniques de coaching et de gestion de groupe afin d'amener l'équipe à monter étape par étape une chorégraphie. Un processus de création intelligent permettra aux membres de l'équipe de s'impliquer à leur niveau dans la réalisation de celle-ci. Chaque groupe présentera son show et ils s'affronteront lors d'une Battle de danse. Au-delà de l'aspect ludique et créatif cette animation, elle amène les salariés à se dépasser, à travailler sur l'esprit d'équipe et à se dévoiler sous un nouveau jour...

