



INVESTISSEZ DANS LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS

RÉINVENTEZ LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

AVEC NOS MATINÉES
“OM & CONNECT”



Réunir, inspirer, performer autrement.



LES MATINÉES “OM & CONNECT” C’EST :

-  Un espace professionnel et chaleureux pour réunir vos collaborateurs
-  Un petit-déjeuner healthy au format buffet
-  Un temps de réunion avec vos équipes
-  Un atelier sur les thématiques Bien-être / Business avec nos professionnels experts d’Om&Co





LE LIEU



**Un espace accueillant
hors de vos murs**

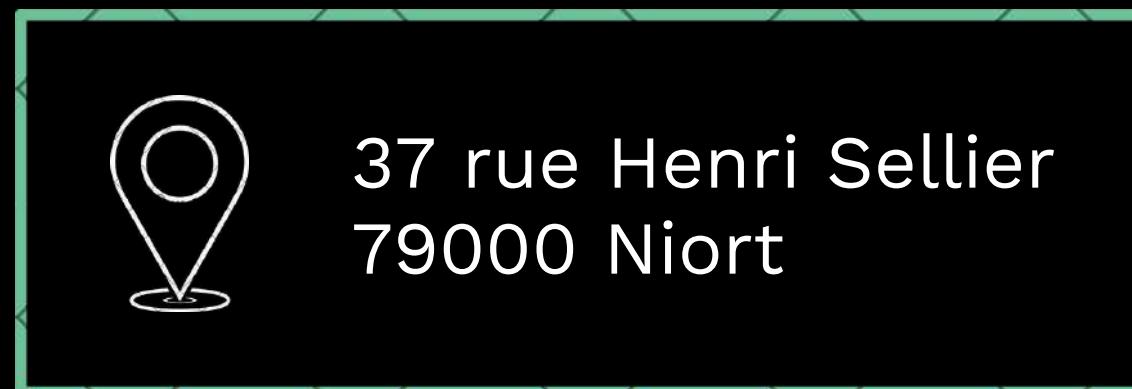


Une salle de réunion lumineuse & spacieuse

1 grand écran pour projeter vos supports, wifi et connectiques réseaux

1 Paperboard à disposition

Accessible facilement - parking gratuit à disposition





LE PETIT DÉJEUNER



**Un shot de vitamines
pour démarrer la journée du bon pied**

- Le petit déjeuner healthy crée un climat chaleureux et informel, idéal pour échanger autrement
- Les collaborateurs se sentent reconnus et considérés, ce qui renforce leur engagement
- Un petit déjeuner - format buffet - gourmand mais équilibré pour bien démarrer la journée

Possibilité de personnaliser les options selon vos envies



UN TEMPS POUR VOUS

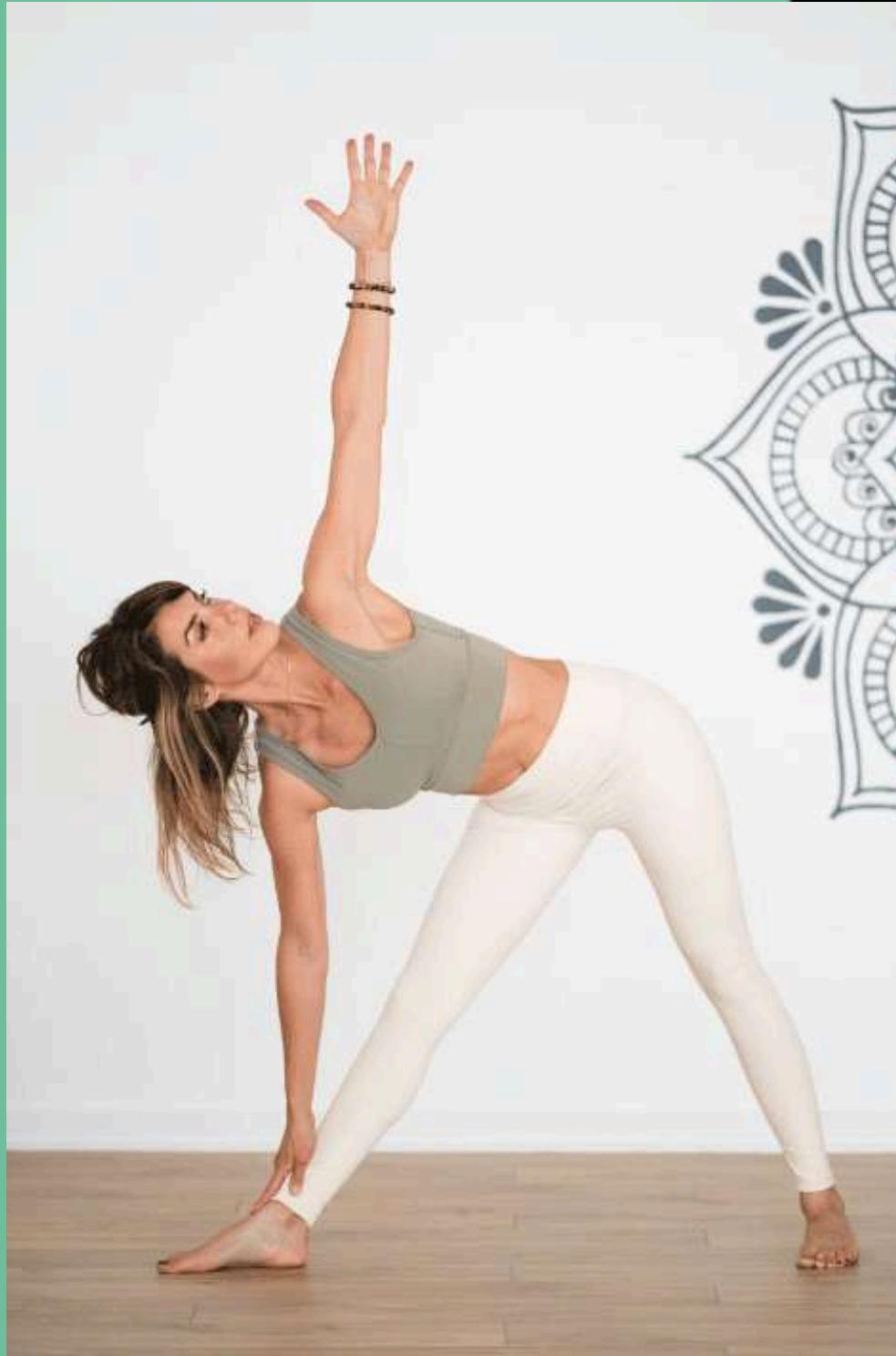


Sortir du cadre pour stimuler la créativité et la cohésion

- Le changement de lieu favorise un regard neuf, une ouverture d'esprit et des idées nouvelles
- En rompant la routine du bureau, vos équipes se reconnectent différemment, plus détendues et plus créatives
- Cela provoque une cohésion collective forte : un moment partagé dans un autre environnement soudé et dynamisé



UN ATELIER BIEN-ÊTRE / BUSINESS



**Offrir un moment de déconnexion
ou de stimulation**

- Chaque édition propose une animation avec une thématique orientée “business” ou “bien-être” — animée par l’un.e des expert.e.s du collectif Om & Co
- Cela crée une expérience renouvelée à chaque fois, à la croisée de la performance et de l’équilibre personnel
- Ces matinées deviennent de véritables bulles d’oxygène professionnelles, où l’on prend du recul, on se ressource et on repart reboosté

Exemples de thématiques



LES THÉMATIQUES ET INTERVENANTS



COACHING SPORTIF - Antoine & Jimmy

NATUROPATHIE & YOGA - Aurélie

CONSEIL EN IMAGE - Marion

MASSAGES SHIATSU - Nathalie

SERIOUS GAMES - Catherine

NUMÉROLOGIE - Emilia

YOGA KUNDALINI - Emilia & Patrick

VOYAGES SONORES & BAIN DE GONG - Emilia & Patrick

HYPNOTHÉRAPIE - Jean-Luc

COACHING PROFESSIONNEL - Salvador

SOINS ÉNERGÉTIQUES - Armelle

VISION BOARD

Let's go all in 2030!



LE FORMAT

JUSQU'À 15 PARTICIPANTS MAXIMUM PAR SESSION (MINIMUM 6 PARTICIPANTS)



ACCUEIL DE
VOS ÉQUIPES
PETIT
DÉJEUNER À
DISPOSITION



BUSINESS
MEETING
ENTRE VOUS



THÉMATIQUE
BIEN-ÊTRE
OU BUSINESS
ANIMÉE PAR
NOS EXPERTS

8H30

9H15 - 10H30

10H30 - 12H00

LES OFFRES OM & CONNECT



1 THÉMATIQUE AU CHOIX

55€ H.T / PERS

Petit-déjeuner équilibré
Location espace
Animation

**OFFRE
BETTER**

ONE SHOT



1 THÉMATIQUE PAR MOIS
PENDANT 3 MOIS

50€ H.T / PERS

Petit-déjeuner équilibré
Location espace
Animation

**OFFRE
FASTER**

ENGAGEMENT 3 MOIS



1 THÉMATIQUE PAR MOIS
PENDANT 12 MOIS

45€ H.T / PERS

Petit-déjeuner équilibré
Location espace
Animation

**OFFRE
STRONGER**

ENGAGEMENT 12 MOIS



CATALOGUE DES ATELIERS OM & CONNECT

Réunir, inspirer, performer autrement.

ÔM & CO
CORPORATE

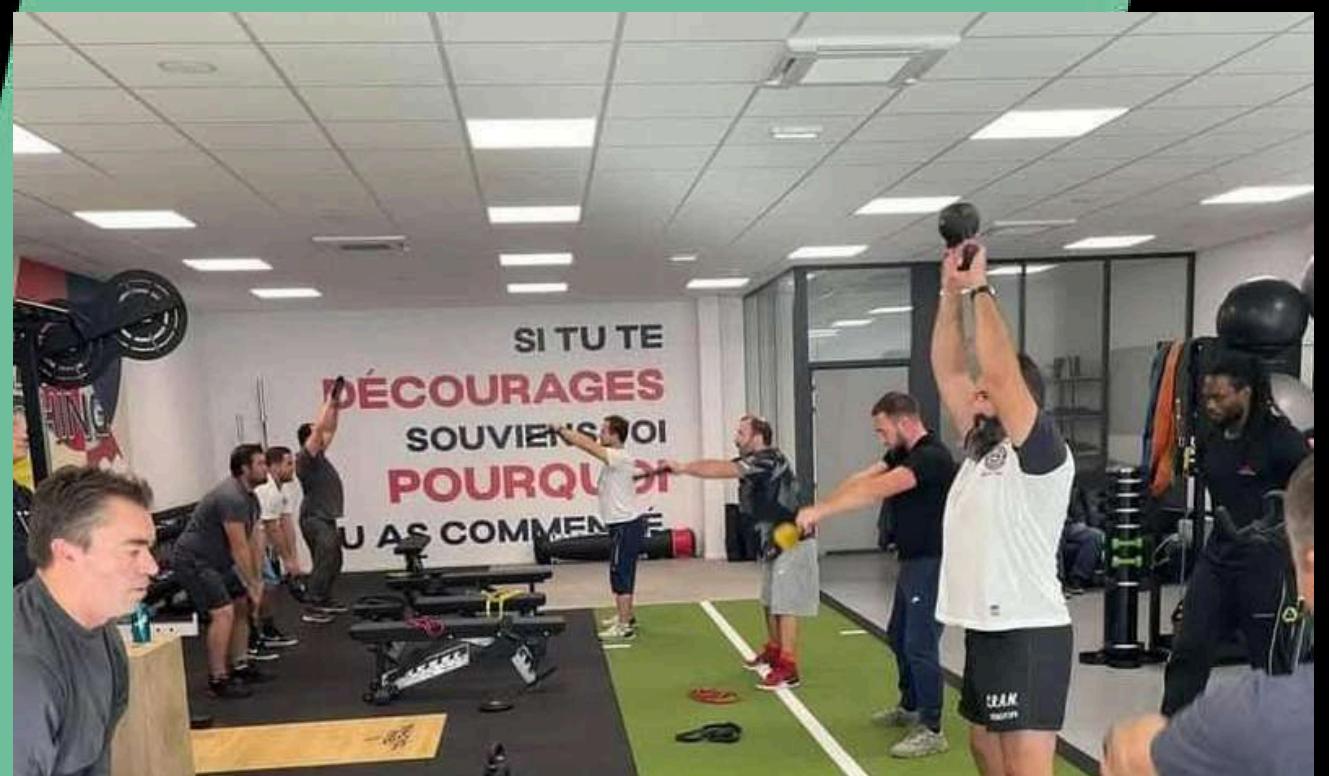
Thématiques proposées par Antoine & Jimmy :

1. Lutte contre les Troubles Musculo-Squelettiques

2. Travail en collectif à travers le sport

3. Cohésion sportive envers les Entreprises

COACHING SPORTIF AVEC ANTOINE & JIMMY



Thématiques proposées par Aurélie :

1. Gérer son stress

- Posture (méthode Dr De Gasquet)
 - Technique de respiration
 - Théorie et pratique en direct
 - Cours de Yin yoga

2. Lâcher prise et relaxation

- Immersion dans une pratique de relaxation profonde

3. Souffle et méditation

- 3 techniques de respiration (pranayama)
 - Méditation guidée
 - L'art du lâcher prise

4. Cours de Yoga

- Yoga Hatha ou Vinyasa
- Accessible et transformateur
- Du souffle, du mouvement et de la méditation guidée

5. Expérience Aroma Point + Yoga

- 20 minutes de protocoles anti-stress en acupression avec huiles essentielles
- 1h10 de Yoga adapté

YOGA

AVEC AURÉLIE



crédit photo Kenshin No Pics

NATUROPATHIE

AVEC AURÉLIE



1. Alimentation et vitalité

- Naturopathie, nutrition, dégustation jus

2. Bien-être digestif et mental

- Axe intestin-cerveau, dégustation jus

3. Naturopathie et prévention des infections

- Booster son système immunitaire

4. Alimentation et travail

- Outils naturopathiques, dégustation jus

5. Detoxification et naturopathie

- Outils naturos pour une détox en sécurité

6. Prévention burnout

- Outils naturopathiques et soutien du système nerveux

7. Huiles essentielles et émotions

- Bien être nerveux & olfactothérapie

8. Aromathérapie au quotidien

- Usage sûr et efficace des huiles essentielles

CONSEIL EN IMAGE

AVEC MARION

Thématiques proposées par Marion :

1. Atelier Colorimétrie

O Découvrez les couleurs qui vous valorisent

2. Une image professionnelle à la hauteur de vos ambitions

3. Boostez votre impact visuel grâce à votre look/ votre posture

4. Atelier morphologie

O Comprendre et sublimer sa silhouette

5. Atelier sur-mesure selon vos objectifs d'image

O Me consulter



SHIATSU & SOPHROLOGIE AVEC NATHALIE

Thématiques proposées par Nathalie :

1. Ateliers auto-shiatsu

- Détente express, libération des tensions
 - Gestion du stress et des émotions
 - Réveil énergétique (routine matinale)

2. Ateliers Sophrologie

- Gestion du stress, apaisement par la respiration
 - Booster la concentration et la clarté mentale
 - Prévenir l'épuisement



SERIOUS GAMES

AVEC CATHERINE

Thématiques proposées par Catherine :

1. Faire équipe, ça se cultive

○ faire équipe est bien plus que la somme des individus qui la composent

2. Sexisme 100 sans façons

○ identifier et démasquer non sexe, agissements sexistes, harcèlement sexuel et agression sexuelle au travail

3. Parlons charge de travail et cherchons des solutions ensemble

4. Dernière étape pro

○ S'exprimer sur la retraite

5. Atelier personnalisé

○ Me contacter



NUMÉROLOGIE

AVEC ÉMILIA

Thématiques proposées par Émilie :

1. Mieux se connaître pour mieux travailler

- Améliorer la communication et la collaboration entre collègues
 - Gérer le stress et les priorités
 - Comprendre et valoriser les énergies de l'équipe

2. Numérologie et Leadership Naturel

- Découvrir son profil numérologique et son leadership naturel
 - Identifier ses forces et atouts de leader
 - Développer son authenticité et influence positive

3. Numérologie et performance d'équipe

- Lire les énergies de l'équipe et identifier complémentarités et frictions
- Mettre en lumière les talents cachés et encourager la collaboration
- Favoriser un climat pro équilibré et apaisé



YOGA KUNDALINI & MÉDITATION

Thématiques proposées par Émilie & Patrick :

1. *Respiration, Énergie et gestion du stress*

- Postures simples, adaptées au milieu professionnel
- Respirations anti-stress (pranayama) pour apaiser le système nerveux
- Renforcer le système nerveux pour mieux gérer le stress
 - Outils pour le calme et la concentration au travail
- Atelier pour installer une qualité de présence, d'écoute et d'efficacité



VOYAGE SONORE

AVEC EMILIA

Thématiques proposées par Émilie :

1. Relaxation profonde et Gestion du Stress

- Bain sonore avec bols tibétains et instruments vibratoires
- Relaxation guidée pour apaiser le système nerveux
 - Libération des tensions et réduction du stress
- Amélioration de la concentration et clarté d'esprit
- Détente profonde et bien-être au travail



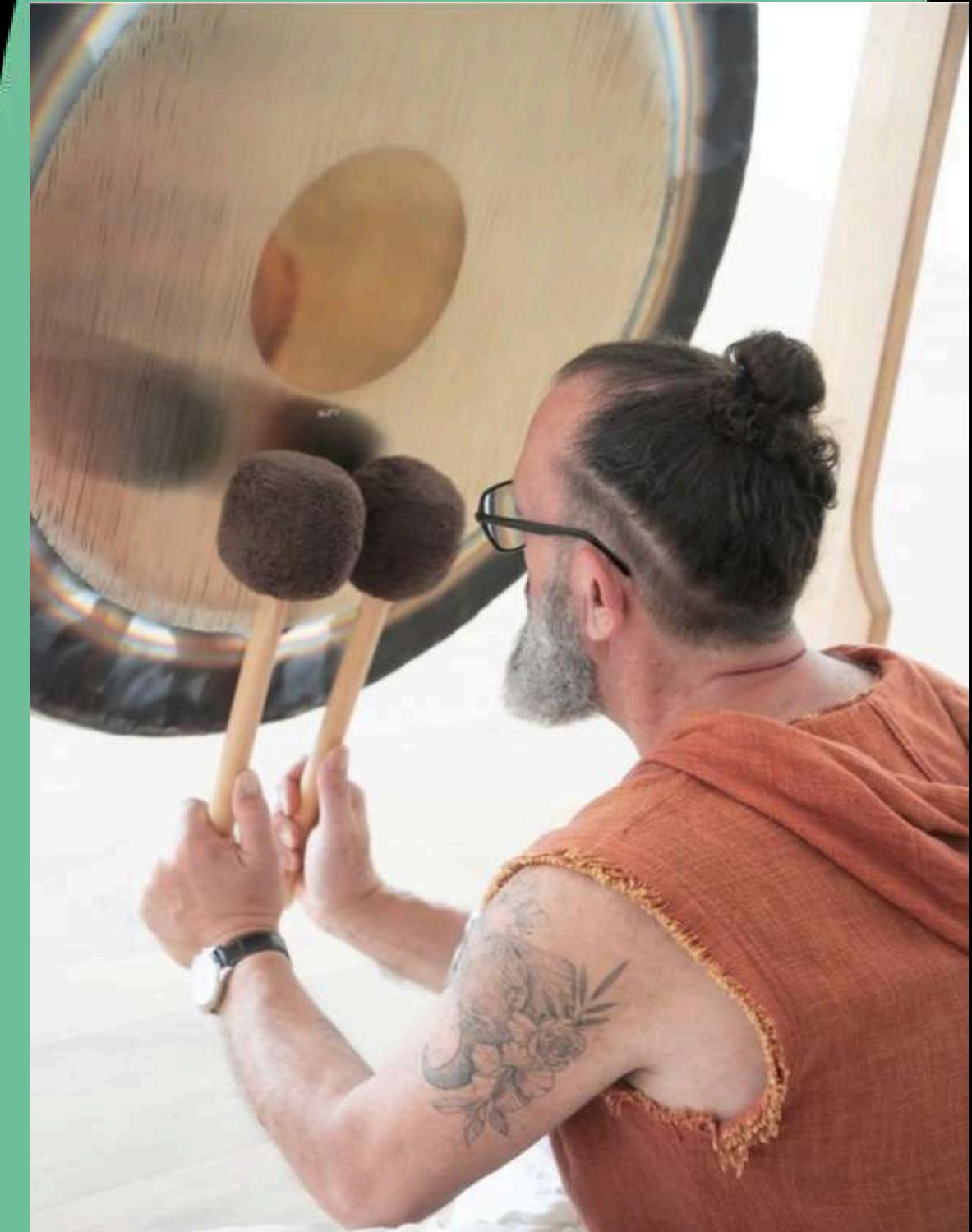
BAIN DE GONG

Thématiques proposées par Patrick :

1. Libérer les tensions et régénérer l'énergie

- Immersion dans les vibrations du gong
- Libération des tensions physiques et mentales
- Réduction du stress et surcharge cognitive
- Lâcher-prise et rééquilibrage énergétique
- Bien-être émotionnel et stabilité renforcés

AVECPATRICK



HYPNOTHÉRAPIE

AVEC JEAN LUC

Thématiques proposées par Jean-Luc :

1. Améliorer la communication dans l'entreprise

○ Communication et écoute active

2. Prendre soin de soi au travail

○ Pratique de l'autohypnose



Thématiques proposées par Salvador :

1. Comprendre les préférences naturelles

○ Pensée, communication, collaboration

2. Langage adapté aux styles de communication

MBTI

3. Identifier les déclencheurs de stress par profil

4. Apaiser les tensions et créer des équipes fluides



SOINS ÉNERGÉTIQUES AVEC ARMELLE

Thématiques proposées par Armelle :

1. Reiki et bien-être au travail

- Réduire le stress et se détendre
- Apaiser les surcharges mentales et lâcher prise
- Amener un bien-être régénérant au travail

2. Prendre soin de son énergie vitale

- Être à l'aise en public sans s'épuiser
- Délimiter son espace vital et se protéger
- Se recharger en énergie vitale facilement





ET SI ON BOOSTAIT VOTRE ENTREPRISE ?

Passez à l'action pour renforcer le bien-être de vos salariés.



06 32 80 29 39 - 07 70 04 48 52



contact@omandco.fr



www.omandco.fr