



 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



37 rue Henri Sellier  
79000 Niort



# 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

8H30



BUSINESS  
MEETING  
ENTRE VOUS

9H15 - 10H30



THÉMATIQUE  
BIEN-ÊTRE  
OU BUSINESS  
ANIMÉE PAR  
NOS EXPERTS

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

ÔM<sup>CO</sup>  
CORPORATE

*Réunir, inspirer, performer autrement.*

# COACHING SPORTIF

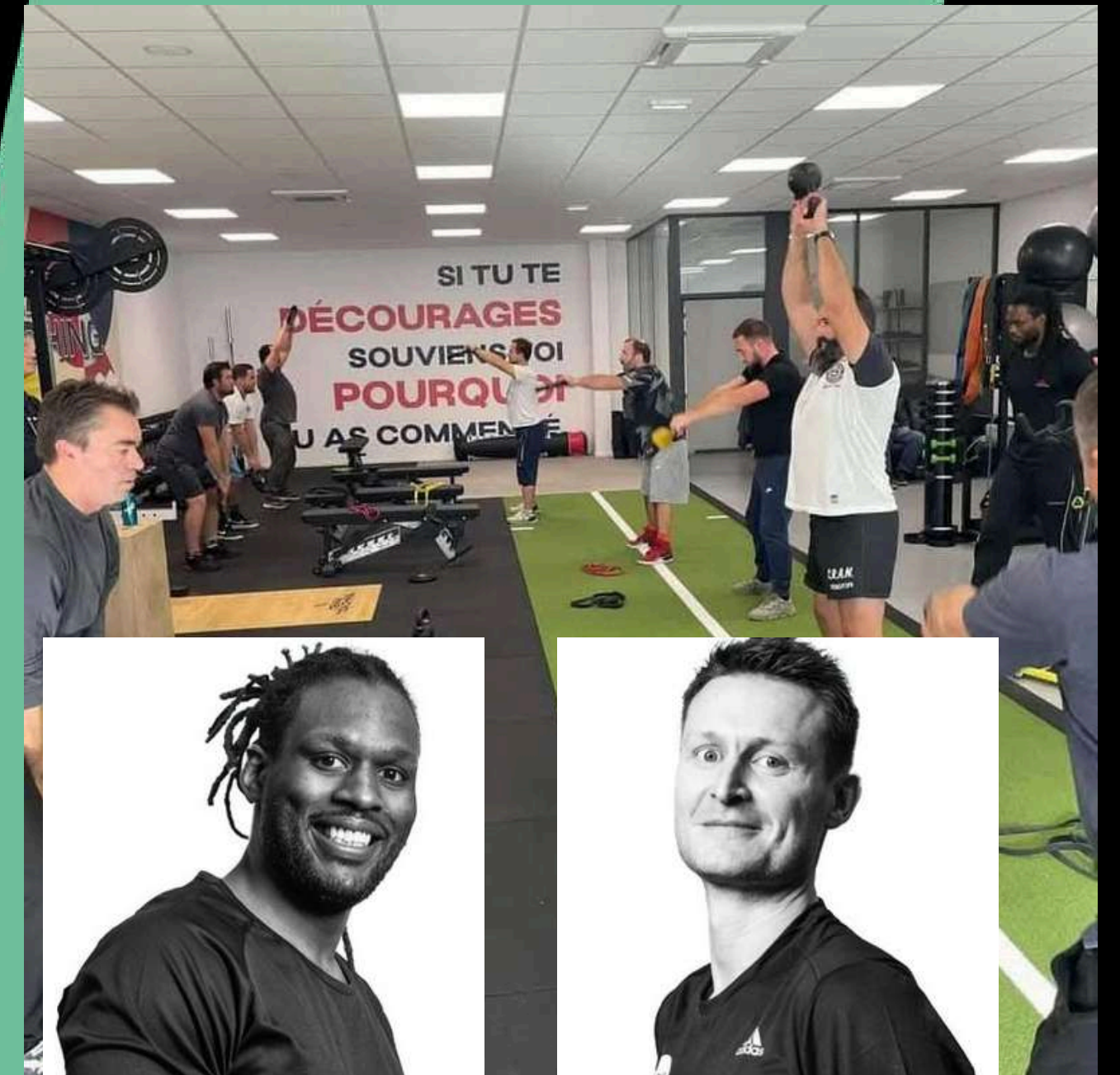
AVEC ANTOINE & JIMMY

**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**



## 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. Détoxification 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



crédit photo Kenshin No Pics

# CONSEIL EN IMAGE

AVEC MARION

Thématiques proposées par Marion :

## **1. Atelier Colorimétrie**

○ 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**

○ Comprendre et sublimer sa silhouette

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

○ Me consulter



## 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

# SHIATSU & SOPHROLOGIE AVEC NATHALIE



# 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 sexisme, 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



## Thématiques proposées par Émilia :

### **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

# NUMÉROLOGIE

AVEC ÉMILIA



# YOGA KUNDALINI & MÉDITATION

AVEC ÉMILIA & PATRICK

**Thématiques proposées par Émilia & 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 Émilia :**

## **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



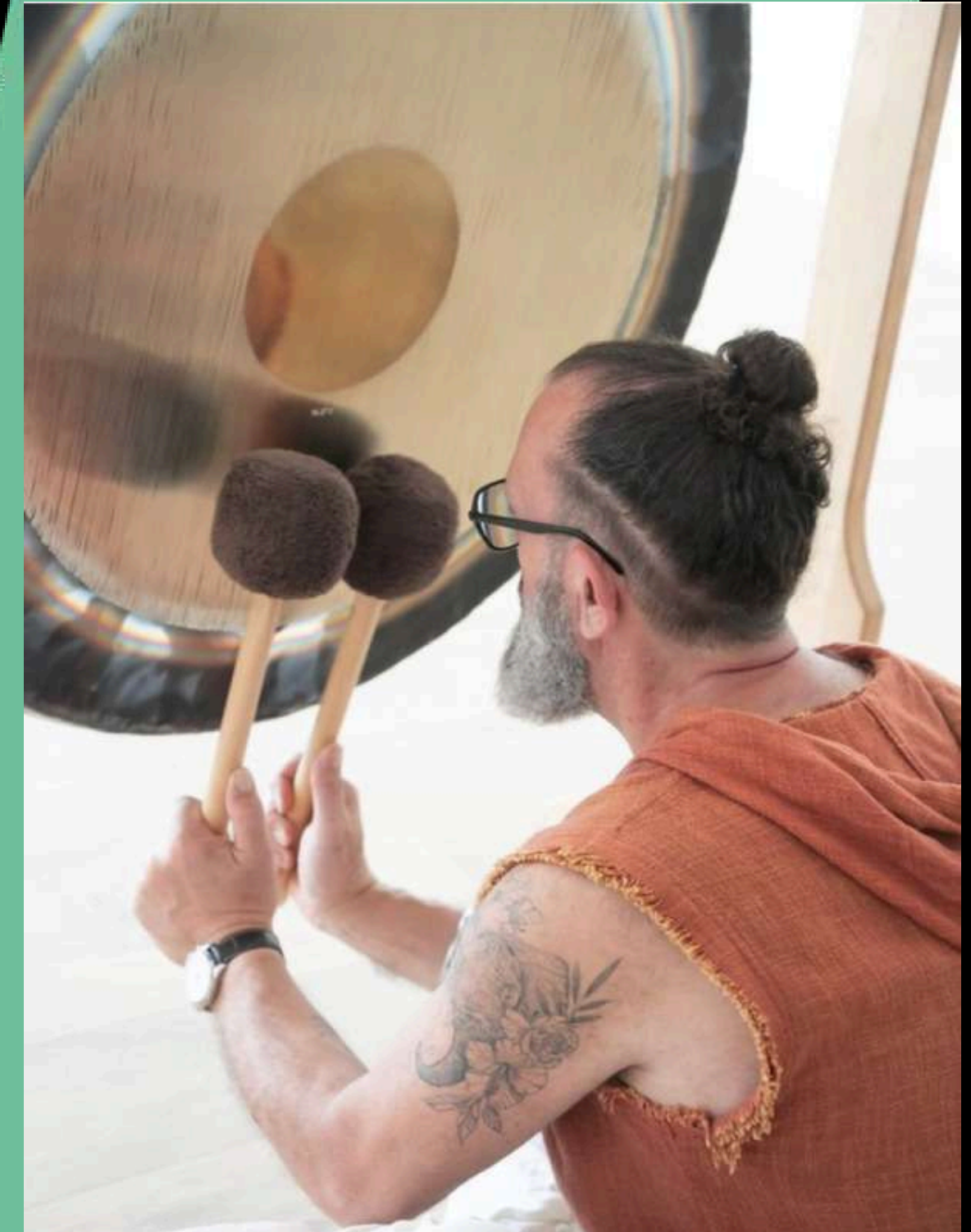
# BAIN DE GONG

**AVECPATRICK**

**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



# 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



# COACHING PRO

AVEC SALVADOR

**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**