

# TEAM BUILDING « RESSOURCEMENT »

En pleine nature et en pleine conscience !



2 à 3 jours

pour vivre l'expérience du ressourcement au bénéfice de la cohésion d'équipe



La Canopée  
ressourcement

# PROGRAMME

## La recette de votre ressourcement

Nos modules d'accompagnement et de team building sur mesure sont destinés aux équipes désireuses de vivre leur séjour autrement. Des prestations personnalisées enrichies par une situation géographique en pleine nature et des expériences en pleine conscience de qualité.

Le bien-être commence par le bien-vivre ! Alors nous vous invitons à explorer un quotidien différemment, et ainsi à vous nourrir et à partager en équipe les expériences proposées (culinaires, physiques, ludiques, tactiles, silencieuses, naturelles, ...).

... quelques pistes !?



- Vivre la pleine conscience : découverte et initiation,
- Se connecter à la pleine nature,
- Se « nourrir » à partir des fondamentaux de la naturopathie,
- S'abandonner le temps d'un massage personnalisé,
- S'éveiller en douceur avec l'aide du Yoga,
- Se promener en pleine nature au rythme des bâtons de marche Landaise,
- Découvrir les arbres et choisir celui avec lequel établir un lien fortifiant et régénérant,
- Chevaucher une trottinette électrique tout terrain et profiter d'une entrée privatiser avec guide dans la réserve naturelle d'Arjuzanx.

Travailler la cohésion d'une équipe débute par la création d'un environnement propice au lâché prise et d'une ambiance favorable à l'acceptation de l'autre



## ACTIVITES

Lors de ce **team building ressourcement**, vous aurez le plaisir de découvrir les activités suivantes, des activités sur mesure et à votre convenance.

### La pleine conscience

Créée pour apporter du bien-être et soulager les souffrances, la pratique de la pleine conscience est un entraînement de **l'attention** voué à développer votre présence. Vous allez l'expérimenter à travers différentes pratiques et activités. A partir de cette initiation découverte, mon intention est de vous faire vivre cette expérience si bienfaisante pour vous et bienveillante pour les autres.

**Bertrand**

### La naturopathie

Un art de vivre et un art d'être avant tout ! Une philosophie qui repose sur les notions fondamentales de **l'énergie vitale et de l'équilibre**. La Naturopathie, c'est s'aligner avec les lois de la Nature et du Vivant, se maintenir en santé de manière holistique, et nourrir le lien corps-esprit. A travers des moments simples et distillés tout au long du séjour, je souhaite vous faire goûter à son essence et à sa richesse.

**Mathilde**

### La marche Landaise

Nous ne pouvons pas envisager un ressourcement sans vous emmener en randonnée autour du lac d'Arjuzanx. La dynamique de la marche nordique rebaptisée « Landaise » pour l'occasion et la qualité de vos observations de la nature viendront revitaliser votre esprit et votre corps. Je vous parlerai des arbres, de leur langage et de leur influence. Je souhaite vous faire ressentir à quel point leur énergie et leur seule présence peut être ressourçante !

**Manue**

### Les massages

Un séjour ressourcement ne serait pas complet sans un **soin bien-être**. Un moment rien que pour vous, pour vous connecter à votre ressenti corporel. Grâce à des techniques et des manœuvres spécifiques du superficiel au plus profond, adaptées à chaque personne, laissez-vous guider dans un voyage sensitif. L'environnement réconfortant et calme, vous permet de passer en état de détente et de repos. Dopamine et sérotonine sont alors au rendez-vous...

**Alice ou Frédérique**

### Le Yoga

La racine étymologique *Yug* à l'origine du mot Yoga signifie *se relier à*. Lorsque l'on pratique le Yoga, il s'agit davantage de **sentir** ce qui se joue dans le corps que de réussir la posture. Une séance de yoga, c'est avant tout un temps de **reliance à soi et aux autres**. Apprendre à mieux respirer, à être là, simplement, présent à ce qui Est, voilà ce à quoi je souhaite vous faire goûter à travers les séances.

**Mathilde**

### La trottinette électrique

Accompagné par un coach certifié HEC Exécutive Coaching et par un guide breveté, la Réserve Naturelle d'Arjuzanx vous sera exceptionnellement ouverte : découvertes des sites en trottinette tous terrains, en canoë ou à pied, expériences sensorielles en pleine conscience, ...

D'autres sorties authentiques, comme l'immersion dans un élevage de taureaux, le rallye découvertes de l'écomusée de Marquèze... vous seront proposés et adaptés au mieux à votre demande.

## EQUIPE



Mathilde est une jeune femme passionnée depuis toujours par la santé au naturel. Profondément reliée à la Nature, nourrie par le Yoga et la Naturopathie, elle souhaite avec disponibilité et douceur mettre cette nourriture au service du Ressourcement Autrement.



Alice, Naturopathe et Éducatrice de Santé à Nantes et Paris, accompagne les personnes sur le chemin de la santé avec attention et enthousiasme.

Elle est convaincue que le bien-être passe par l'harmonie entre le physique, le mental, l'émotionnel et la Nature.



Emmanuelle aime accueillir à La Canopée et prendre soin de l'Autre. Elle adore marcher dans la Nature et c'est avec générosité et enthousiasme qu'elle vous emmènera en balade dans la Lande.

Elle apprend à découvrir les mystères des arbres et vous dévoilera leur symbolique.



Bertrand est un homme de contact et de relation. Enthousiaste avec audace, empathique particulièrement et entrepreneur pour toujours, il cherche à partager sa soif de bonheur, sa bienveillante attitude et son goût prononcé pour le développement en tout genre.

Coach certifié HEC Exécutive Coaching  
Instructeur pleine conscience