



ASHRAM IN THE CITY

TEAM BUILDING

Well-Being 360°
pour le bien-être de vos équipes



CONTEXTE

Amener le bien-être au sein de votre entreprise à travers une approche holistique combinant pratiques corporelles et méditatives, voici la promesse de l'Ashram in the City.

En effet, avec sa mission de rendre l'épanouissement individuel accessible au plus grand nombre, l'Ashram a conscience que c'est au cœur de l'environnement professionnel qu'il peut répondre à un besoin crucial.

Nous sommes convaincus que dans une société axée sur la performance et la rapidité, fournir aux entreprises des outils favorisant le bien-être et l'équilibre mental et physique des collaborateurs est un incontournable.

Nos intentions sont donc les suivantes :

- Allouer du temps au **bien-être** dans votre entreprise.
- Proposer des outils qui favorisent **l'épanouissement personnel et collectif**.
- Améliorer la **qualité de vie** sur le lieu de travail afin d'accroître **la satisfaction des personnes** et par conséquent indirectement la **productivité au sens large**.
- Renforcer la **cohésion** et la **confiance** au sein de vos équipes.

LIEU

Les activités peuvent se dérouler :

- Dans vos bureaux (à vous de prévoir un espace propice à l'activité)
- A l'Ashram in the City, 14B Avenue Hamoir, 1180 Bruxelles.
- Dans un autre lieu choisi en concertation.



NOS FORMULES

Afin de répondre à vos besoins et à ceux de vos équipes, l'Ashram vous propose les formules suivantes:

1. One shot

Expérimenter une de nos activités (au choix).

2. Trio découverte

Nous vous proposons d'expérimenter **3 activités** réparties sur **1 mois**:

- Yoga / Méditation guidée / Relaxation (au choix)
- Workshop au choix (voir la sélection proposée ci-dessous)
- Voyage sonore

Chacune de ces activités dure environ 1h et peut être combinée avec un lunch sain et équilibré préparé par nos soins.

3. En résidentiel

Nous vous proposons une immersion plus longue et plus approfondie à travers cette formule **d'une demi-journée, d'une journée entière** ou d'un **week-end à l'Ashram**. Différentes activités sont proposées aux participant.e.s pour un travail à la fois individuel, mais aussi collectif. Les interactions proposées lors de ces immersions sont basées sur des principes de communication non violente et favorisent à renforcer la confiance et la cohésion au sein des équipes, deux éléments cruciaux pour le bien-être en entreprise.

Journée Type*

10:00 - 10:30 Arrivée des participant.e.s

10:30 - 11:00	Introduction à la journée & cercle d'ouverture
11:00 - 12:30	Cours de Yoga & exercices de respiration
12:30 - 13:30	Healthy Lunch
13:30 - 14:30	Repos
14:30 - 16:00	Workshop au choix
16:00 - 16:30	Tea time
16:30 - 17:30	Voyage sonore
17:30 - 18:00	Cercle de fermeture (conclusions)

*La journée type est une proposition. Elle peut être adaptée en fonction du contenu du programme, du nombre de personnes et de la durée (journée, demi-journée, week-end.)

4. Le bien-être chaque semaine

Le bien-être amené sur le lieu de travail (comme des cours de yoga réguliers par exemple) connaît de nombreux bénéfices tels que la réduction du stress, l'augmentation de la concentration, une meilleure prise de décision, plus de bien-être global des employé.e.s ou collaborateurs et donc une diminution de turnover, pour n'en citer que quelques-uns.

Les intervenant.e.s de l'Ashram vous proposent dès lors un rendez-vous **hebdomadaire** au sein de votre entreprise. Le caractère récurrent de cette formule en fait toute sa force et a déjà fait ses preuves dans les industries de tous les secteurs confondus.



ACTIVITÉS

Afin d'instaurer un environnement de travail propice à la santé mentale et physique, l'Ashram propose différentes activités centrées sur la conscience du corps et de l'esprit. Notre invitation est que vous puissiez choisir **à la carte** ce qui convient le mieux aux besoins de votre secteur d'activité. Nous restons à votre disposition pour vous conseiller.

- **Méditation, Yoga & relaxation**

Dans un souci d'amélioration du bien-être au travail, nous proposons d'organiser des cours réguliers de yoga et de méditation au sein de votre entreprise. Ces sessions sont conçues pour répondre aux besoins spécifiques des employés ou collaborateurs, visant à réduire le stress, à améliorer la concentration et à favoriser un équilibre mental et physique. Elles s'adaptent à tous les niveaux en offrant des séquences adaptées aux débutants tout en offrant des défis aux plus avancés. Cultiver la pleine conscience, gérer le stress au quotidien, améliorer le bien-être émotionnel ne sont que quelques exemples des bénéfiques que peuvent apporter le yoga et la méditation sur le lieu de travail.

Chaque séance dure en général 1h.



- **Workshops**

Nos workshops constituent **un espace** qui s'offre à vos équipes pour expérimenter et trouver des idées ou solutions à mettre en place en vue d'améliorer le bien-être au travail. Ils peuvent être proposés de manière **ponctuelle** ou en **cycle**.

Quelques exemples de thématiques :

- ❖ Digital Detox
- ❖ Tips & Tricks pour une meilleure gestion du stress
- ❖ Sensibilisation aux outils de la Communication Non-Violente (CNV)
- ❖ Le pouvoir transformateur de l'empathie
- ❖ Se nourrir sainement et équilibré, en utilisant la pleine conscience (En option : nous organisons le lunch)



- **Voyage sonore & relaxation**

- ❖ Voyage sonore:

Le voyage sonore est une invitation au lâcher prise et à la détente grâce à une série de sonorités apaisantes. Vous voyagerez au son du Handpan, Rav Drum, Tongue Drum, Didgeridoo, bols tibétains, bols en cristaux, carillons, gong, bâton de pluie, bâton de foudre...

- ❖ Gong bath:

Le bain de gong est un soin sonore. Il apporte détente physique, apaisement du mental, booste le système immunitaire et possède de nombreux autres bienfaits sur la santé. Les bains de gong sont souvent décrits comme ayant des effets transformateurs sur le corps, l'âme et l'esprit.



TARIFS

Les prix ci-dessous sont à titre indicatif et ne comprennent pas les repas. Les retraites en résidentiel peuvent accueillir jusqu'à 20 participant(e)s.

One shot

	Société	ASBL
- <i>Dans vos bureaux</i>	350€ HTVA	200€ HTVA

Trio découverte

- <i>A l'Ashram</i>	900€ HTVA	575 HTVA
- <i>Dans vos bureaux</i>	1.000€ HTVA	625 HTVA

En résidentiel

A l'Ashram

- Demi journée	7.00€ HTVA	400 HTVA
- Journée entière	1.400€ HTVA	800 HTVA
- Retraite en résidentiel	A déterminer	A déterminer

Le bien-être chaque semaine

<i>Dans vos bureaux</i>	A déterminer	A déterminer
-------------------------	--------------	--------------



FONDS 4S* : Vous êtes membre d'une organisation qui dépend du secteur socioculturel (Commission paritaire 329)? Engagez-vous pour le bien-être de votre équipe sans compromettre votre budget existant.

Nos Team buildings offrent une opportunité de renforcer la cohésion et l'efficacité de votre équipe et leur financement peut être pris en charge par le fonds 4S. Le fonds 4S soutient financièrement les initiatives qui visent à améliorer les compétences relationnelles, la communication interne et la collaboration au sein des équipes.

Pour introduire une demande de financement auprès du Fonds 4S suivez ce lien :

<https://www.fonds-4s.org/soutien-formation/projets-sur-mesure>

Contact

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter. Nous serons ravis de venir vous rencontrer dans vos bureaux ou de vous accueillir à l'Ashram afin d'en savoir plus sur vos besoins.

Maxime

www.ashraminthecity.be

info@ashraminthecity.be

+32 487 12 90 20

Poukie

www.ashraminthecity.be

info@ashraminthecity.be

+32 477 25 93 50