

Aprily's
Events & Business Travels

OFFRE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

CRÉONS ENSEMBLE
DES MOMENTS D'EXCEPTION !





LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE, POURQUOI ?

Le bien-être au travail est un levier direct de performance : un collaborateur qui se sent bien, travaille mieux.

Nous proposons des ateliers et conférences variés, construits selon vos besoins, en présentiel dans vos locaux, en visio ou en extérieur, animés par des professionnels agréés.

Objectifs : renforcer cohésion et engagement, stimuler la créativité, et réduire stress, absentéisme et turn-over.



ATELIERS CRÉATIFS



TRAINING THÉÂTRAL

Jeux et exercices ludiques pour gagner en aisance et en confiance, seul(e) et en groupe. Travail du corps dans l'espace, du rythme et de la relation à l'autre pour mieux communiquer.

Atelier de 1h pour 15 personnes



YOGA DU RIRE

Un atelier original pour démarrer la journée avec énergie et bonne humeur ! Exercices de respiration et rires partagés pour créer une vraie cohésion d'équipe.

Atelier de 1h pour 15 personnes



ATELIER AUTOUR DE LA VOIX

Jeux de respiration et exercices vocaux pour mieux comprendre et maîtriser sa voix. Un atelier détente, guidé par un animateur diplômé, dans un cadre bienveillant.

Atelier de 1h pour 15 personnes



ART ET CRÉATIVITÉ

Un atelier créatif pour stimuler l'intelligence collective et booster la dynamique d'équipe. Encadré par un art-thérapeute : papier, peinture, collage, écriture... en création collaborative !

Atelier de 1h pour 15 personnes



L'ART DU BIEN MANGER

Conseils concrets pour adopter une alimentation plus saine malgré un quotidien chargé. Animé par une naturopathe : thèmes au choix (sans gluten, produits laitiers, végétarien ...)

Atelier de 1h pour 10 personnes



ATELIERS ZEN



MASSAGE AMMA ASSIS

Une technique japonaise de massage assis par acupression pour relâcher rapidement les tensions. Idéal pour réduire le stress, prévenir les troubles musculo-squelettiques et favoriser le bien-être au travail.

15 minutes par personne



RÉFLEXOLOGIE

Initiation à l'auto-massage de points réflexes sur les mains ou les pieds, en lien avec différentes zones du corps. Une méthode douce pour stimuler la circulation et relâcher les tensions.

15 minutes par personne



YOGA

Une pratique douce pour se reconnecter au corps et retrouver équilibre et bien-être. Objectifs : relâcher les tensions, apaiser le mental et mieux comprendre son fonctionnement.

Atelier de 1h pour 15 personnes



RÉVEIL MUSCULAIRE

Une mise en route du corps pour commencer la journée avec énergie. Guidé par un professeur : postures simples (debout, assises, au sol) et mobilisation en douceur.

Atelier de 1h



INITIATION À LA RESPIRATION

Apprendre à utiliser la respiration pour gérer le stress, se dynamiser ou se relaxer, selon les besoins. Atelier pour comprendre son souffle et observer ses effets sur le mental et les émotions.

Atelier de 1h pour 15 personnes



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Découverte de la pleine conscience : ancrer son attention dans l'instant présent. Exercices guidés pour se détacher du flot des pensées et mieux accueillir ses sensations et émotions.

Atelier de 2h pour 15 personnes



GESTION DU STRESS

Comprendre le stress : son mécanisme et ses déclencheurs. Identifier les signaux d'alerte, dont le burn-out, et apprendre à mieux les prévenir. Des techniques concrètes pour mieux gérer son stress !

Atelier ou conférence de 1h pour 15 personnes



SOPHROLOGIE

Une méthode de relaxation dynamique pour transformer stress et tensions en sensations positives. Elle combine respiration et mouvements doux pour se reconnecter au corps et au mental.

Atelier de 1h pour 15 personnes



DIGITAL DETOX

Comprendre l'hyperconnexion et ses effets (stress, sommeil, concentration). Avec un coach certifié, identifier ses habitudes numériques et comprendre leurs impacts au quotidien.

Atelier ou conférence de 1h pour 15 personnes



ATELIERS PLAISIR



ART DU MAKE-UP

Profiter des conseils d'une pro du maquillage avec démonstrations et astuces faciles à refaire. Apprendre les bases : teint, tenue du rouge à lèvres et mise en valeur du regard.

Atelier de 1h pour 8 personnes



BAR À ONGLES

Un moment cocooning directement dans vos locaux, pour se faire chouchouter. Une esthéticienne diplômée prend soin des ongles pour une pause détente. Idéal pour se relaxer et repartir soignée !

Atelier de 1h pour 4 personnes



BARBIER

Une pause grooming pour se faire bichonner, directement sur place. Installé confortablement, un barbier professionnel prend soin de vous. Rasage ou taille/entretien de la barbe.

Atelier de 1h pour 4 personnes



CONFÉRENCES INSPIRANTES

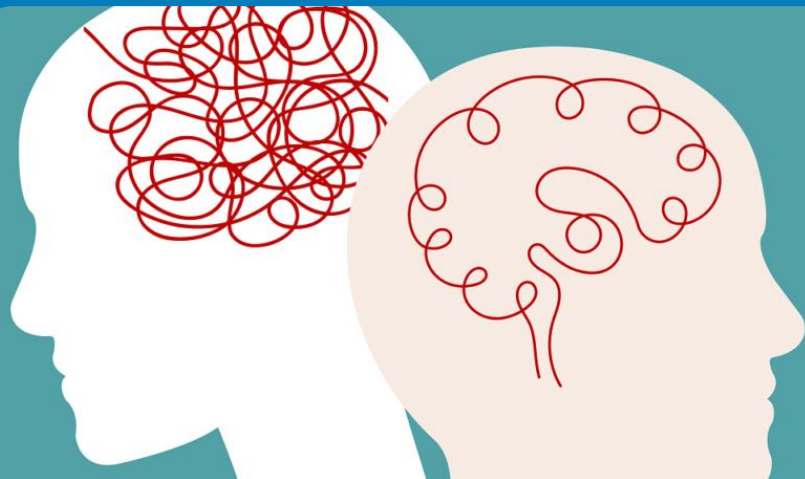


COMPRENDRE & GÉRER LA CHARGE MENTALE POUR GAGNER EN ÉQUILIBRE DE VIE ET EN SÉRÉNITÉ

La charge mentale s'imisce dans nos vies, grignotant énergie, clarté d'esprit et équilibre personnel. Cette conférence permet de mieux comprendre ce phénomène invisible mais puissant, à travers des chiffres clés, un auto-diagnostic et des pistes d'action concrètes.

Elle offre des outils pour se libérer du « trop-plein » mental, regagner en sérénité, en efficacité et en qualité de vie. Une conférence à la fois éclairante et pratique, au service du bien-être durable.

Conférence de 1h en présentiel ou distanciel



S'ENGAGER DANS SA VIE & DANS LA VIE

Dans un monde bousculé, comment trouver un équilibre entre nos aspirations personnelles et notre utilité collective ? Cette conférence invite à s'engager d'abord envers soi-même, en identifiant ses talents, ses valeurs et ses rêves enfouis.

Puis à élargir cet engagement pour contribuer, à son échelle, à un monde plus aligné et solidaire. Un voyage inspirant entre introspection et action, pour relier sens, engagement et épanouissement.

Conférence de 1h en présentiel ou distanciel



LA PARENTALITÉ EN ENTREPRISE : UNE PRIORITÉ STRATÉGIQUE AU COEUR DES MISSIONS RH

Dans un contexte sociétal en mutation, cette conférence décrypte pourquoi et comment intégrer la parentalité dans toutes les dimensions RH : recrutement, gestion des carrières, congés, organisation du travail, QVCT...

À travers des chiffres clés, des arguments concrets et une approche pragmatique, cette intervention vous donnera les clés pour faire de la parentalité un levier de performance, d'attractivité et d'engagement durable.

Conférence de 1h en présentiel ou distanciel



SANTÉ MENTALE AU MASCULIN : OSONS EN PARLER POUR LE BIEN-ÊTRE DE TOUTES & TOUS

75% des suicides sont des hommes en France... et 70% de la patientèle des psys sont des femmes. La souffrance mentale n'est évidemment pas genrée. Sa reconnaissance et son accompagnement l'est car la santé mentale des hommes reste encore un tabou.

Cette construction masculine est l'héritage de siècles d'histoire et de stéréotypes. Mais il n'existe aucune fatalité ! Une autre histoire peut s'écrire pour aujourd'hui et pour demain. Cette conférence aide à mieux comprendre et ce que chacun peut faire pour améliorer son bien-être.

Conférence de 1h en présentiel ou distanciel



Aprily's

Events & Business Travels

S.COCHÉZ@APRILYS.COM

06 82 48 06 86