

Préserver la charge mentale, reconnecter les sens et stimuler la créativité : des parenthèses ressourçantes à la carte ou en séminaire au vert.

LES 3 ATELIERS MODULABLES

- **1. Masterclass Oléologie** : Initiation à l'analyse sensorielle de grands crus d'huile d'olive guidée par un expert. Une expérience gastronomique saine qui reconnecte aux terroirs, au temps long et à l'agriculture régénératrice.
- **2. Sophrologie & Harmonisation** : Techniques simples de respiration, d'ancrage corporel et de récupération mentale animées par des praticiens certifiés pour prévenir la fatigue cognitive.
- **3. Atelier Aquarelle** : Une parenthèse méditative animée par une artiste pour explorer l'abstraction ou le portrait, cultiver la concentration intuitive et le repos cérébral.
- **Option Signature / Clôture : L'Art Lyrique en Écrin** : Un intermède musical d'exception en acoustique naturelle (duo cantatrice et guitare ou piano-voix) revisitant grands airs classiques et standards pop/jazz pour un apaisement sensoriel total.

MODE DE DÉPLOIEMENT

- **Formule « À la carte »** :
Idéal pour rythmer une semaine de la QVCT, ouvrir une journée d'étude ou offrir une respiration sensorielle lors d'un événement dense.
- **Formule « Séminaire Ressourcement »** :
Une mise au vert complète alliant travail en intelligence collective, éveil des sens et reconnexion au vivant.

MODALITÉS PRATIQUES & TARIFS

FORMAT	DURÉE	JAUGE	TARIF HT*
Sophrologie & Respiration	45 min	15	1 000 €
Atelier Aquarelle	2h	15	1 500 €
Masterclass Oléologie	2h	10	1 500 €
Art Lyrique	30 à 45 min	Selon le lieu	1 500 €
Séminaire Ressourcement complet	1 à 2 jours	Sur-mesure	Sur devis

* CES TARIFS SONT À TITRES INDICATIF. UN DEVIS SUR-MESURE SERA ÉTABLI EN FONCTION DE LA LOGISTIQUE DE VOTRE ÉVÉNEMENT.

LA VALEUR AJOUTÉE LES POSITIVES

- **Déconnexion réelle & ancrage sensoriel** :
Des formats immersifs centrés sur le souffle, les matières et les sens pour apaiser la charge mentale et décrocher durablement du numérique.
- **Réseau de confiance éprouvé** :
Des praticiens certifiés et des artistes d'exception, rigoureusement sélectionnés grâce à plus de 24 ans d'expertise événementielle chez Paramount.
- **Impact durable & suivi à J+30** :
L'expérience ne s'arrête pas le jour J : recueil du feedback à chaud et point stratégique à 30 jours pour mesurer l'ancrage réel du bien-être dans l'équipe.