



RALLIER PLAISIR & SANTÉ POUR UNE VIE ÉPANOUISSANTE

 **Et si votre teambuilding alliait plaisir, convivialité et santé ?**

Sapiens Moderne vous aide à trouver cet équilibre à travers **des teambuilding immersifs, des conférences inspirantes, des ateliers pratiques et du coaching personnalisé.**

Notre best-seller !

◆ Atelier du bon vivant, bien vivant

Faisant office de repas festif et d'activité, ce top chef par équipe vous fait réaliser 2 plats et 2 cocktails en découvrant des techniques de cuisine et de mixologie très inspirantes. Tout en ayant un plateau du bon vivant à déguster durant l'activité, un quizz par équipe ludique durant l'animation permet de comprendre pourquoi tout ce qui est réalisé et consommé permet d'obtenir du gourmand, du gourmet, tout en protégeant sa santé.

On mange, on boit (avec une version sans alcool), on déguste, on rigole, on apprend, on cuisine, on shake... plus qu'une activité, c'est une expérience collective mémorable.

 **0642258735**

 **SAPIENSMODERNE.CONTACT@GMAIL.COM**

 **INTERVENTIONS DANS TOUTE LA FRANCE**



Sapiensmoderne



RALLIER PLAISIR & SANTÉ POUR UNE VIE ÉPANOUISSANTE



Team Building immersifs

Cohésion, jeu et apprentissage grandeur nature.

◆ **SOS Médecin**

Le groupe se divise en comité scientifiques qui doivent sauver des vies en préconisant le bon “traitement”. Un jeu de rôle qui permet de comprendre comment contribuer à sa pleine santé au quotidien.

◆ **Chasse au trésor “La fable perdue”**

Une grande course d’orientation coopérative jonchée d’énigmes.

◆ **Koh Pérah**

Une aventure coopérative à travers divers épreuves koh lantesques.

◆ **Murder Party “La fable oubliée”**

Une enquête pour trouver le meurtrier du dernier héritier de Jean de la Fontaine et retrouver la fable oubliée.



RALLIER PLAISIR & SANTÉ POUR UNE VIE ÉPANOUISSANTE

Nos Conférences Interactives

***Des moments dynamiques et accessibles à tous
pour comprendre, rire et agir.***

◆ Le dilemme du Sapiens moderne

Pourquoi nos modes de vie créent stress, fatigue et déséquilibres ?
Un voyage éclairant entre biologie, histoire et société moderne pour comprendre nos comportements et redonner du sens à nos choix.

◆ Plus jamais malade !

Comment booster naturellement son énergie, son immunité et sa concentration grâce aux leviers biologiques simples : sommeil, mouvement, respiration, nutrition.

◆ Bon vivant & bien vivant

Et si le plaisir faisait partie de la santé ?
Entre neurosciences et art de vivre, découvrez comment concilier convivialité, alimentation et vitalité sans frustration.

 **Objectif : déclencher la prise de conscience et inspirer le passage à l'action collective.**



RALLIER PLAISIR & SANTÉ POUR UNE VIE ÉPANOUISSANTE

Nos Ateliers Pratiques

Des expériences vivantes et concrètes pour ancrer les apprentissages du corps.

Renfo Bureau

Séance de renforcement musculaire ludique pour comprendre comment conserver et améliorer ses capacités facilement.

Atelier détente & anti-stress


Respiration, relaxation active, cohérence cardiaque : des outils simples pour apaiser le mental et recharger les batteries.

Bon vivant & bien vivant — Mixologie santé

Créer des cocktails sains et savoureux, pour apprendre à conjuguer plaisir, convivialité et équilibre.

STEP Créatif

Chorégraphie collective et énergie partagée avec des step.

 **Chaque atelier mêle science, pratique et bonne humeur pour un impact durable sur la santé et la cohésion d'équipe.**