

L'ACROYOGA EN ENTREPRISE

Découvrez une nouvelle forme de collaboration !



Par Acrobirds



SOMMAIRE

- **Nos prestations** p. 2
 - Animations** p. 2
 - Team building** p. 3
 - Représentations** p. 5

- **A propos des intervenants** p. 6

- **Contacts** p. 7

Qu'est-ce que l'acroyoga ?

Inventé au début des années 2000 en Amérique du Nord, l'acroyoga est arrivé il y a moins de 10 ans en France. Cette discipline ludique, qui se pratique à 2 ou en groupe, mêle le côté sportif de l'acrogym à l'équilibre du yoga et s'appuie sur la force du collectif pour que tout le monde puisse pratiquer !

NOS PRESTATIONS

Animations

Des animations qui changent pour créer du lien et des souvenirs

Lors de vos événements, intégrez un stand "Découverte de l'acroyoga" pour challenger vos collaborateurs, créer du lien, renforcer l'esprit d'équipe et les amuser.

Une activité originale dont ils se souviendront et repartiront le corps léger d'avoir bougé et l'esprit reposé d'avoir passé un moment ludique en étant pleinement présent dans l'instant.

2 formats sont possibles :

- Stand : ouvert en continu
- Atelier : durée conseillée 1h ou 1h30



Team building



L'acroyoga team building pour renforcer la cohésion d'équipe !

Renforcer la confiance



L'acroyoga renforce la confiance mutuelle entre les participants. Une façon innovante de tisser des liens forts entre les membres de votre équipe.



Améliorer la communication

Les participants doivent écouter attentivement et communiquer clairement pour coopérer et atteindre l'objectif commun de l'équilibre.



Booster la créativité

Au travers du jeu, ils laisseront libre cours à leur enfant intérieur pour exprimer leur créativité et inventer des figures collectivement.



Renforcer le bien-être

Beaucoup d'amusement, mais surtout une sensation de bien-être mental et physique après la pratique.



Fortifier l'esprit d'équipe

Pratiquer l'acroyoga nécessite une coopération étroite entre les membres de l'équipe. Les succès et les défis sont partagés, renforçant ainsi les liens au sein du groupe. Cette expérience commune insolite créera des souvenirs mémorables.

Déroulé type d'un atelier acroyoga team building

Durée conseillée : entre 2h et 3h

1- Cercle d'ouverture

Temps d'échange où tous les participants partagent leur météo du jour (état physique et émotionnel).

2- Ice breaker et jeux pour s'échauffer

L'acroyoga est une discipline collective qui nécessite du contact physique. Nous savons qu'entre collègues ce point peut parfois être compliqué. C'est pourquoi, nous commençons par une entrée en matière progressive avec un ice breaker et des jeux pour lâcher l'esprit et échauffer le corps.

En Acroyoga, le corps est vu comme un outil avec des points d'appui qui servent pour construire une figure. Via le jeu et dans l'émulation collective, vous oublierez vite ce contact physique anodin.

3- Découverte des figures de base et fondamentaux

Par groupes de 3 ou 4, vous expérimenterez quelques figures de base de l'acroyoga et apprendrez les fondamentaux de cette discipline. Nous mettons en place un roulement entre les groupes afin que chacun puisse essayer avec tout le monde et tester tous les rôles (porteur, voltigeur, pareur).

4- Création et collaboration

Cette étape de création collective s'organise par groupes (minimum 2 groupes).

Exemple d'exercice :

Après avoir choisi un nom d'équipe, vous devrez dans un temps imparti collaborer avec tous les membres de votre équipe pour créer une figure tous ensemble.

Une seule contrainte : les différentes équipes ne peuvent pas réaliser la même figure.

Dès qu'une équipe propose une combinaison, les autres ne peuvent plus créer la même. Que mettrez-vous en place pour réussir cet objectif collectif ?

5- Cercle de fermeture et feedbacks

Temps d'échange pour clôturer l'atelier. Tous les participants seront invités à s'exprimer sur leurs ressentis. Comment ont-ils vécu l'atelier, ce qui les a le plus challengé, ce qu'ils ont pu observer du groupe ou d'eux-mêmes... Le manager sera aussi invité à partager sa vision et ses observations pour mettre en lumière les points forts et les axes de travail de l'équipe.

Représentations

Une représentation pour une parenthèse poétique et insolite lors de vos événements

Vous recherchez une prestation pour agrémenter un événement ou une soirée ?

Nous proposons des **shows**, qui le temps d'une musique, vous transporteront dans notre univers. Vous vivrez une parenthèse douce et insolite, à mi-chemin entre danse et acrobaties.

Nous réalisons aussi des **prestations d'ambiance** plus longues, en fond d'un événement. Par exemple, pour accompagner des musiciens live ou lors d'un cocktail dînatoire.

Nous avons également un **format interactif** inspiré des "ted talks", mais en version acro et avec la participation du public.

Tout est envisageable, n'hésitez pas à nous faire part de vos projets.



ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE



A propos des intervenants



Léa Barcelo

Diplômée d'un bachelor en communication et d'un master en management stratégique, elle a travaillé 8 ans dans des grands groupes français et internationaux sur des missions de communication, de transformation digitale et de conduite du changement avant de se lancer dans l'aventure Acrobirds.

Sébastien Poirié

Diplômé du programme grande école de KEDGE Business School et d'un master en International Business de l'université de Vaasa (Finlande), Sébastien a toujours essayé de comprendre et d'accompagner les personnes à se révéler.

D'abord en tant qu'entraîneur de plongeon, puis à l'issue de ses études dans le recrutement international dans des cabinets spécialisés dans le recrutement de cadres et cadres dirigeants et plus récemment en tant que photographe professionnel.



Forts de nos expériences respectives et guidés par notre passion pour l'acroyoga, nous avons co-fondé la société Acrobirds en 2023.

Notre but : démocratiser l'acroyoga en France et permettre au plus grand nombre de se (re)découvrir par cette pratique récente aux nombreux atouts !

L'acroyoga s'est invité au sein des plus grands groupes de la Silicon Valley, alors pourquoi pas vous ?

Nous contacter



06.98.33.56.35



contact@acrobirds.fr



Adresse de facturation :

47 avenue valioud, bâtiment le Géant,
69110 Sainte-foy-lès-lyon



ACROBIRDS

Siège social : 47 AV VALIOUD, bâtiment le géant, 69110 SAINTE-FOY-LES-LYON
SAS au capital de 500€

N° SIRET : 95383784600013/ RCS LYON 953837846 / APE : 9609Z

N° TVA intracommunautaire : FR67 953837846

Tél : 0698335635 / Email : contact@acrobirds.fr