

VOTRE SÉMINAIRE COMME À LA MAISON



# Meetings & Events

chez Good Place

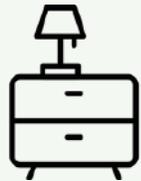




Good Place, un lieu unique à Rennes pour organiser vos événements d'entreprise innovants dans un cadre convivial et inspirant!



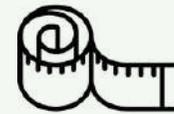
Maison avec  
jardin



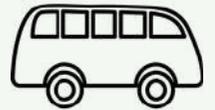
Décoration  
tendance



Ateliers  
bien-être



Prestations  
sur-mesure



A 5 minutes  
de la gare

# Nos espaces



## RÉUNIONS

Salle de réunion de 8 personnes équipée d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard et d'un mur en ardoise.



## SÉMINAIRES

Espace de 40m<sup>2</sup> pouvant accueillir jusqu'à 20 personnes assises, équipé d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard.



## AFTER-WORK

Espace de 40 m<sup>2</sup> pouvant accueillir jusqu'à 40 personnes debout pour vos soirées d'entreprise.



## ATELIERS

Espace convivial de 30m<sup>2</sup> sous les combles pouvant accueillir jusqu'à 10 personnes pour organiser des ateliers de créativité ou activités bien-être.

# Nos services



Petit-déjeuner



Plateau repas



Cocktail dînatoire

Nous attachons une grande importance à l'équilibre alimentaire et à la provenance des produits. Aussi, nous avons sélectionné des traiteurs travaillant des produits frais et de saison, de préférence issus de l'agriculture biologique.

# Apportez du peps à vos réunions!

*Innovez dans l'organisation de vos séminaires en y intégrant des activités autour du bien-être.*

Chez Good Place nous pensons que pour être efficace au travail, il faut d'abord s'y sentir bien.

Aussi, nous vous avons concocter une offre de séminaire bien-être, permettant à votre équipe de travailler dans un lieu apaisant et inspirant où le lâcher-prise est le mot d'ordre.

Accompagné par des coachs Good Place diplômés, vos équipes découvriront des méthodes simples et efficaces pour se sentir mieux au travail !



# Nos formules

Toutes nos formules sont disponibles à la demi-journée ou à la journée et modulables.

## RELAX

- Petit-déjeuner vitalité
- Atelier morning routine : 30 minutes d'exercices de respiration et de méditation
- Déjeuner
- Pause smoothie

## CREATIVE

- Petit-déjeuner vitalité
- Atelier morning routine
- Cours de cuisine créative
- Pause smoothie
- Atelier Do It Yourself

## DISCOVERY

- Petit-déjeuner vitalité
- Atelier morning routine : 30 minutes d'exercices de respiration et de méditation
- Déjeuner
- Atelier bien-être d'une heure ou deux
- Pause smoothie

# Nos ateliers

Durée : 1/2h  
à partir de  
70€ HT

## « Morning routine »

### OBJECTIFS

Aider à la cohésion d'équipe et à la collaboration. Une façon originale de mieux se connaître et de se respecter les uns les autres. Cette routine permet de développer l'épanouissement et booste la motivation au quotidien.

### BENEFICES

- Réveiller son corps et de se connecter à ses sensations
- Se concentrer et apaiser son système nerveux
- Oser « lâcher prise » pour préserver sa motivation et sa joie de vivre
- Renforcer sa créativité en développant son écoute
- Apprendre à faire le vide



# Nos ateliers

Durée : 1h  
à partir de  
130€ HT

## « Prenez l'air »

### OBJECTIFS

Acquérir des techniques respiratoires : recentrage, concentration, apaisement du système nerveux.

### BENEFICES

- Renforcer sa créativité en développant son écoute, apprendre à faire le vide
- Reprendre son souffle au sens propre comme au sens figuré...
- Oser « lâcher prise » pour préserver sa motivation et s'oxygéner physiquement comme symboliquement
- Ecouter son état émotionnel en accueillant son souffle et son rythme de respiration, permet de poser sa voix et d'être zen.
- Ecouter le souffle des autres développe l'empathie et la bienveillance.

# Nos ateliers

Durée : 1h  
à partir de  
130€ HT

## « Stimulez vos ressources »

### OBJECTIFS

Accompagner ses collaborateurs au changement à l'aide d'exercices du corps en mouvement, des jeux de coopération, des approches énergétiques, des exercices de visualisation positive.

### BENEFICES

- Apprendre le lâcher prise et développer la confiance en soi et en l'équipe
- Découvrir la force de nos pensées positives pour la mise en action de projets
- Se familiariser avec des outils d'auto-stimulation pour utiliser au mieux ses propres ressources
- Partager un moment unique de convivialité
- Se faire du bien individuellement et collectivement

# Nos ateliers



Durée : 3h  
à partir de  
300€ HT

## « Atelier cuisine »

### OBJECTIFS

Développer l'agilité, la confiance en soi et en l'autre, fédérer et oser !

### BENEFICES

- Développer les potentiels de coopération et de cohésion autour de la préparation d'un repas sain
- Découvrir une pédagogie participative qui fait appel au vécu et à la créativité de chacun
- Utiliser la cuisine ludique pour développer un contexte authentique invitant à la bienveillance et au lâcher prise vrai moteur de la confiance en soi
- Mettre en corrélation l'art de composer, de rassembler des ingrédients avec le travail en équipe

# Nos ateliers

Durée : 1h  
à partir de  
130€ HT

## « Atelier auto- massage »

### OBJECTIFS

Découvrir les techniques de massage DO IN, technique d'automassage issu de la médecine traditionnelle japonaise reposant sur la pression de certains points par les doigts, dans le seul but de faire circuler harmonieusement l'énergie vitale : le Qi.

### BENEFICES

- Lâcher prise et évacuer le stress
- Améliorer sa concentration
- Gérer sa fatigue
- Faire circuler l'énergie dans tout son corps
- Soulager les maux de tête



# LES DIFFÉRENTES PRATIQUES



## YOGA

Le Yoga booste la sécrétion de sérotonine, l'hormone qui régule l'humeur, améliore la circulation du sang et réduit le niveau de cortisol, l'hormone du stress. La pratique du yoga améliore également les capacités d'apprentissage, la mémoire et la concentration



## SOPHROLOGIE

La sophrologie permet de se détendre physiquement, de relâcher les tensions, de développer une vision plus positive de soi-même et d'avoir plus confiance en soi. Elle permet de prendre conscience de son corps et de son mental, à trouver de nouvelles ressources en soi, d'améliorer la qualité de vie. Pour la gestion du stress, la sophrologie libère les tensions et aide à mieux gérer ses émotions.



## REFLEXOLOGIE

La réflexologie est une technique thérapeutique de digipuncture (stimulation de points d'acupuncture sous les pieds et le corps) qui permet d'une part un lâcher prise du mental, et d'autre part la stimulation efficace des différentes zones de notre corps pour aider à évacuer les toxines et retrouver vitalité.



## PILATES

Le principe de la méthode Pilates est une approche globale du corps destinée à développer le corps de façon harmonieuse. La pratique du Pilates permet entre autres d'affiner et tonifier la silhouette tout en renforçant le dos, d'évacuer le stress et d'améliorer la posture et l'équilibre.



# Privatisation

Vos événements d'entreprise  
comme à la maison!

Soirée de lancement de produits, after-work, Soirée clients, Départ à la retraite,... Nous vous organisons vos soirées sur-mesure dans un lieu original où l'on sent comme à la maison!





# Créativité

Réveillez la créativité de vos équipes! Nous vous proposons différents endroits pour vos séances de créativité, en mettant à votre disposition jeux, coloriages, post-it, feutres, magazines et ...bonbons!



# Votre événement sur-mesure

*Une équipe à votre écoute*



Nous définissons ensemble  
vos objectifs



Vous nous communiquez  
votre budget



Nous vous proposons une  
solution adaptée à vos  
besoins

# VOTRE CONTACT



**CAROLINE  
HELLER**

Créatrice et gérante  
de Good Place

Mail : [caroline@good-place.fr](mailto:caroline@good-place.fr)  
Téléphone : 06 61 25 99 98

[www.good-place.fr](http://www.good-place.fr)

Vivez un événement hors du commun!

Good Place - 5 allée de la Grande Treille - 35200 Rennes

