

- ENTREPRISE -

SE RECONNECTER À LA NATURE

Team building écoresponsable

Bien-être & Convivialité











"MARCHER DANS LA NATURE,
C'EST COMME SE TROUVER
DANS UNE IMMENSE
BIBLIOTHÈQUE OÙ CHAQUE
LIVRE NE CONTIENDRAIT QUE
DES PHRASES ESSENTIELLES "

CHRISTIAN BOBIN



LE CONCEPT



DES VALEURS ÉTHIQUES É ÉCORESPONSABLES

"Si je devais résumer mon activité en quelques mots clés je dirais : **reconnexion à soi** et à la **nature**, **harmonie**, **bien-être**, **curiosité**, **convivialité** et **gourmandise**.

Le paysage c'est avant tout nos **5 sens**! On regarde, on écoute, on touche, on sent, on goûte un morceau de paysage, ce qui renforce en nous la connaissance du territoire et favorise notre ancrage.

J'ajouterai un **6ème sens**, qui serait celui de ressentir le paysage et l'environnement.

Je suis une facilitatrice, je fais en sorte de révéler aussi bien la nature que vous allez traverser que **votre propre nature**."

PAYSAGÈREMENT VÔTRE!

PAYSAGISTE D.P.L.C SHINRIN YOKU BAIN SONORE MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS CHI NEI TSANG REIKI





SOMMAIRE



BALADES DÉCOUVERTES

La vallée de la brosse	р 6
Balade de la Chocolaterie	p 7
Sur les traces de l'aqueduc de la Dhuis	р 8
Chelles et son Fort	р 9
Le Montguichet	p10
Les bords de Marne	p11
Le Bois Saint Martin	p12
Le Bois de Célie	p13
La zone humide du bois de Brou	p14
Le moulin de Douvres	p15
La ville nouvelle de Marne la Vallée	p16
Sur les traces de Victor Hugo	n17

BALADES GOURMANDES

La vallée de la brosse	p19
Balade de la Chocolaterie	p20
Les plantes mellifères du Maubuée	p21
Houblon sauvage des bords de Marne	p22
Un déjeuner au Montguichet	p23
Les séances dégustations de produits locaux	p24
Duo Balade & Cuisine anti-gaspi	p25

ART VÉGÉTAL

Land'Art	p2/ p28
Kokedama	
Plantes médicinales & écoprint	p29

EXPÉRIENCES ZEN

Bain sonore en nature Promenade bien-être	p31
	p32
Shinrin Yoku ou Bain de forêt	р33
Reconneyion & rituels d'harmonisation	n34









BALADES DÉCOUVERTES









Aude BOURDY 06.58.72.48.18

contact@perambule.fr www.perambule.fr

LA BROSSE





15-25p





Bussy-saint -Georges



Sur devis



RER A **Bussy-saint** -Georges



Distanciel possible en reportage



Chaussures de marche



8 km



Visite des vignes & dégustation en sus

DESCRIPTION

Venez renouer avec la nature et découvrir différents paysages!

La vallée de la Brosse vous offre une très belle promenade entre champs, prairie, forêt et zone humide.

Idéal pour se ressourcer.

Des temps d'observations et des jeux collaboratifs seront organisés à la découverte du monde aquatique et de l'avifaune.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Cette activité unique et ludique est idéale pour apaiser et reconnecter vos collaborateurs à la nature et ainsi améliorer leur concentration.

S'effectuant en groupe, la cohésion et les liens au sein de vos équipes n'en seront que renforcés!

Elle permet de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.













INFORMATIONS UTILES

Disponibilités d'Avril à Octobre. En distanciel toute l'année. Matériel inclus. Personnalisation possible. Demandez cette prestation sur devis.





BALADE DE LA CHOCOLATERIE





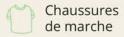




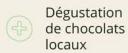












DESCRIPTION

Faites un saut dans l'histoire et partez à la découverte du patrimoine de la famille Menier et de la ville nouvelle de Marne la Vallée.

La promenade sera ponctuée de commentaires sur l'histoire de l'évolution du paysage et sur la biodiversité des sites traversés :

Usine à énergie hydraulique, bords de Marne, cité ouvrière, parc paysager, chapelet d'étangs et la Ferme du Buisson.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Cette activité hors les murs, tout en douceur, permet de rompre avec le cadre de l'entreprise. Génère un enrichissement intellectuel et personnel.

Favorise le partage d'expériences et l'ouverture aux débats sur le management paternaliste des équipes.

Elle permet d'aborder ou de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.

















INFORMATIONS UTILES

Disponibilités toute l'année. En distanciel toute l'année. Matériel inclus. Personnalisation possible.





SUR LES TRACES DE LA DHUIS



10-25p



2 à 6H



Courtry



Sur devis



RER E Chelles Bus 3 "Eglise"



Distanciel possible en reportage



Chaussures de marche



5 ou 12 km



Boissons locales



Partez sur les traces historiques de l'aqueduc de la Dhuis où vous pourrez admirer un magnifique panorama sur la vallée de la Marne et reconnaitre les différents éléments structurants du paysage.

Nous rencontrerons différents milieux écologiques au Bois de Bernouille et à la Forêt Régionale de Bondy où nous observerons l'avifaune sur les étangs avant de faire une halte gourmande.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Nous ne vantons plus les mérites de la marche pour prévenir les troubles musculosquelettiques.

Cette promenade propose deux circuits, 5km ou 12km selon les objectifs de votre entreprise et les capacités des participants.

Elle génère un enrichissement intellectuel et personnel car ici de nombreux thèmes d'actualités sont traités.

Elle permet d'aborder ou de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.

















INFORMATIONS UTILES

Disponibilités toute l'année. En distanciel toute l'année. Matériel inclus. Personnalisation possible.





CHELLES ET





10-25p





Chelles



Sur devis



Gare de Chelles



Distanciel possible en reportage



Chaussures de marche



6 km



Boissons locales



D'ancienne carrière de gypse, à fort militaire puis en un lieu de stockage, le Mont Chalâts subira de nombreuses évolutions.

Il sera aménagé, en 2007, en parc urbain destiné à la promenade et aux activités municipales (feu d'artifice du 14-juillet, cinéma de plein air en août, concerts...).

Malgré la condamnation du fort pour des raisons de sécurité, le site n'en est pas moins intéressant et offre un point de vue remarquable sur la vallée de la Marne.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Cette promenade est une aération pour les salariés tout en restant dans la ville avec toutes ses commodités.

Elle génère un enrichissement intellectuel et personnel en abordant des notions d'urbanisme et de recyclage des espaces.

Comment penser l'entreprise, réaménager les espaces pour le bien-être de ses salariées ?

Elle permet d'aborder ou de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.









INFORMATIONS UTILES

Disponibilités toute l'année. En distanciel toute l'année. Matériel inclus. Personnalisation possible.





MONTGUICHET



10-25p



2 à 4H



Chelles



Sur devis



Partez à la découverte d'un panorama étonnant et apprenez-en plus sur l'histoire et la biodiversité de ce site à multiple facettes, où promeneurs et agriculteurs se côtoient.

Un air de campagne dans la ville avec des paysages époustouflants.

Une maraichère et un vigneron ont ravivé cette parcelle chargée d'histoire.





RER E Chelles Bus 9 "Sources"



Distanciel possible en reportage



Chaussures de marche



3,5 km



Possibilité de découvvrir les producteurs locaux



Cette promenade est une aération dans la ville tout en fournissant de la nourriture saine à leurs habitants.

Elle génère un enrichissement intellectuel et personnel en abordant l'autonomie alimentaire et une production écoresponsable.

Elle permet d'aborder ou de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durablé.













INFORMATIONS UTILES

Disponibilités toute l'année. En distanciel toute l'année. Matériel inclus. Personnalisation possible.











BALADES GOURMANDES









Aude BOURDY 06.58.72.48.18 contact@perambule.fr

www.perambule.fr

LA VALLÉE DE LA BROSSE



15-35 p



4 à 8 H



Bussy-saint -Georges



Sur devis



RER A Bussy-saint -Georges



Chaussures de marche, plaid



8 à 12 km



La vallée de la Brosse offre un camaïeu de paysages tout aussi exceptionnels.

Sur le trajet nous rencontrerons un ancien moulin alimenté par le rû de la Brosse, puis vous découvrirez la zone humide et l'étang de la Loy.

Pour ensuite, déjeuner au parc culturel de Rentilly.

Sur le chemin du retour, vous aurez l'occasion de déguster des vins locaux en accord avec des fromages de la ferme voisine.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Vous partez sur toute une journée en immersion dans différents milieux. Forestier, zone humide et parc en gestion différenciée.

Idéal pour la cohésion et renforcer les liens au sein de vos équipes.

Elle permet de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.













INFORMATIONS UTILES

Disponibilités d'Avril à Octobre. Personnalisation possible.





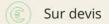
BALADE DE LA CHOCOLATERIE





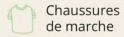














Dégustation de chocolats locaux

DESCRIPTION

Faites un saut dans l'histoire et partez à la découverte du patrimoine de la famille Menier et de la ville nouvelle de Marne la Vallée.

Découverte de l'usine à énergie hydraulique, les bords de Marne, la cité ouvrière, le parc paysager, le chapelet d'étangs et la Ferme du Buisson.

Cette visite sera ponctuée de gourmandises et d'une dégustation de chocolats artisanaux et locaux. Présence de la chocolatière possible.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Cette activité hors les murs, tout en douceur, permet de rompre avec le cadre de l'entreprise dans un esprit convivial et gourmand.

Génère un enrichissement intellectuel et personnel.

Elle permet d'aborder ou de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.

















INFORMATIONS UTILES

Disponibilités toute l'année. En distanciel toute l'année. Matériel inclus. Personnalisation possible.

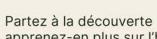




UN DÉJEUNER AU MONTGUICHET







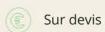
DESCRIPTION



Partez à la découverte d'un panorama étonnant et apprenez-en plus sur l'histoire et la biodiversité de ce site à multiple facettes, où promeneurs et agriculteurs se côtoient.



Un air de campagne dans la ville avec des paysages époustouflants.

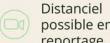


Vous pourrez déguster les produits de la maraichère et du vigneron qui ont ravivé ces parcelles chargées d'histoire.

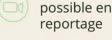


RER E Chelles Bus 9 "Sources"

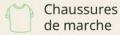
POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?



Cette promenade est une aération dans la ville tout en fournissant de la nourriture saine à leurs habitants.



Elle génère un enrichissement intellectuel et personnel en abordant l'autonomie alimentaire et une production écoresponsable.



Elle permet d'aborder ou de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durablé.



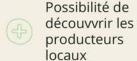
3,5 km

















Disponibilités toute l'année. En distanciel toute l'année. Matériel inclus. Personnalisation possible.











ART VÉGÉTAL









LAND' ART



8 - 25 p



2 à 3H



Lieu à définir



Sur devis à partir de 40€/p.



Tenue adaptée



Infusions et boissons locales



Le land art est une tendance de l'art contemporain utilisant le cadre et les matériaux de la nature.

Après une promenade découverte du site, vous réaliserez en équipe une œuvre éphémère. Seules contraintes : ne rien dégrader et ne pas polluer.

Laissez libre court à votre créativité, nous vous délivrerons des trucs et astuces pour la bonne réalisation.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

La réalisation d'une œuvre naturelle permet de renforcer l'estime de soi et de générer du bien-être en apaisant les tensions.

Elle augmente également la concentration.

Présentation de l'œuvre collective en fin de séance pour valoriser la prise de parole en public hors cadre professionnel. Exposer clairement son projet. Fournir une écoute active et bienveillante.

Certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable seront atteints.





INFORMATIONS UTILES

Disponibilités de mars à décembre.





KOKEDAMA



8 - 15 p



2 H



Au siège ou salle à définir



Sur devis à partir de 40€/p.



Tablier et gants fournis



Infusions et boissons



Lorsque la nature s'invite au bureau!

Cet atelier convivial est un savant mélange entre bricolage et jardinage. Il libérera tout le potentiel artistique de vos collaborateurs.

Après un temps de présentation de l'atelier, l'animatrice vous fera voyager au Japon, origine de cet art floral.

Elle vous expliquera comment réaliser vos kokedamas avant de vous lancer dans l'aventure.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Contribue à l'amélioration du cadre de vie au bureau et favorise les échanges entre les collaborateurs.

La réalisation d'une œuvre florale permet de renforcer l'estime de soi et de générer du bien-être en apaisant les tensions.

Elle augmente également la concentration.

Certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable seront atteints.





INFORMATIONS UTILES

Disponibilités toute l'année en intérieur. Aux abords de l'entreprise à la belle saison. Personnalisation possible.





PLANTES MÉDICINALES E ÉCOPRINT

PARTENARIAT NUANCES DE FLOW®



8 - 15 p



3 H



Lieu à définir à définir



Sur devis à partir de 75 €/p.



Tablier et gants fournis



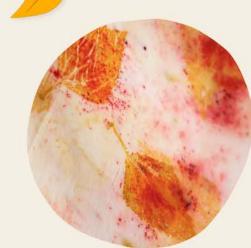
Infusions et boissons



La plupart des plantes tinctoriales recèlent des vertus insoupçonnées.

Cet atelier est un savant mélange entre botanique, art et remèdes de grand-mères.

Vous réaliserez vous même vos écoprints et repartirez avec vos œuvres, vos semis, des fiches techniques et des recettes pour continuer à prendre soin de vous.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Contribue à l'amélioration du cadre de vie et favorise les échanges entre les collaborateurs.

La réalisation d'une activité créative permet de renforcer l'estime de soi et de générer du bien-être en apaisant les tensions.

Elle augmente également la concentration.

Certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable seront atteints.









INFORMATIONS UTILES

Disponibilités d'avril à octobre.











EXPÉRIENCES ZEN









BAIN SONORE





8 - 15 p.



1 à 2 H



A définir



Sur devis 25 à 40€/p.



A définir



Distanciel possible



Tenue souple, tapis, couverture



1 à 4 km



Infusions ou chocolats



Baigné dans la forêt vous profiterez d'un bain sonore, cocon enveloppant de différentes musicalités.

C'est un savant mélange d'ondes vibratoires produites par les bols chantants, les carillons, la sansula, la voix et les sons de la nature.

C'est un moment suspendu, hors du temps qui apportera bien-être, harmonie et paix intérieur.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Les bienfaits de la nature et de la musique ne sont plus à démontrer.

Notre corps étant constitué d'environ 80% d'eau, il va réagir avec les vibrations et ainsi offrir un massage profond.

Réduction du stress, sensation de mieux-être physique et psychique afin d'appréhender son quotidien paisiblement.

Elle permet de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.





INFORMATIONS UTILES

Disponible à partir de Mars à Novembre et par temps sec. En cas d'intempéries possibilité d'effectuer le bain sonore en intérieur après une courte marche.





PROMENADE BIEN-ÊTRE





8 - 15 p.



1 à 2 H



A définir



Sur devis 25 à 40€/p.



A définir



Tenue souple, tapis, couverture



1 à 4 km



Infusions ou chocolats

DESCRIPTION

Venez renouer avec la nature et vous ressourcer au cœur de la forêt ou autour d'un plan d'eau.

Découvrez les marches de pleine conscience qui consiste en des exercices de décomposition des mouvements, de respiration et d'éveil sensoriel dans le milieu naturel de votre choix.

Un instant de bien-être en harmonie avec soi et son environnement.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Elle permet de libérer les tensions et de réduire le stress.

Favorise une meilleure oxygénation ce qui augmente la concentration et la vigilance des participants.

Offre une parenthèse douce pour plus d'énergie, une sensation de mieux-être physique et psychique afin d'appréhender son quotidien paisiblement.

Elle permet de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.







INFORMATIONS UTILES

Disponible toute l'année.





SHINRIN YOKU BAIN DE FORÊT



8 - 25 p.



2 à 6H



A définir



Sur devis 25 à 100€/p.



A définir



Tenue souple, tapis, couverture



4 à 12 km



Infusions

DESCRIPTION

Au Japon, en mars 1990, ont commencés les premières expériences scientifiques sur les effets physiologiques du *shinrin yoku*.

Il s'agit d'une marche lente, aménagé en 10 exercices, dans un bois ou une forêt, sur une demi-journée ou une journée entière pour constater les bienfaits immédiats et prolongés de la sylvothérapie.



POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Elle permet de libérer les tensions et de réduire le stress. Améliore la fonction immunitaire et l'état émotionnel. Sollicite les 5 sens.

Favorise une meilleure oxygénation ce qui augmente la concentration et la vigilance des participants.

Offre une parenthèse douce pour plus d'énergie, une sensation de mieux-être physique et psychique afin d'appréhender son quotidien paisiblement.

Elle permet de répondre à certains de vos objectifs RSE - QVCT et de développement durable.







INFORMATIONS UTILES

Disponible toute l'année.





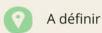
RECONNEXION \$ RITUELS D'HARMONISATION



8 - 15 p.



3H x 3



Sur devis 80 à 150€/p.



Inspiré de la culture druidique et de mon savoir je vous propose des séances de rituels d'harmonisation de votre être et/ou de votre équipe.

En pleine nature, au rythme des saisons et des intempéries, je vous invite à vivre une expérience intense pour vous reconnecter à votre essence.

C'est un voyage intérieur en quête de votre propre nature.

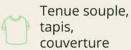


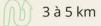


A définir

POURQUOI CHOISIR CETTE ANIMATION ?

Lorsque vous ressentez un manque de fluidité dans les interactions avec les autres de façon individuelle ou au sein de l'équipe.







Pour recevoir les clés d'un épanouissement personnel et commun sur le long terme.

Offre une parenthèse douce pour apaiser son corps et son esprit afin d'appréhender son quotidien paisiblement.







INFORMATIONS UTILES

Disponible toute l'année.





Vous souhaitez changer de paradigme ? Contactez-nous pour pérambuler ensemble



À LA NATURE, À SOI ET AUX AUTRES

POUR UNE
HARMONISATION DE SON
ESPACE PERSONNEL ET
PROFESSIONNEL



