



- ENTREPRISE -

SE RECONNECTER À LA NATURE

Team building
écoresponsable

Bien-être &
Convivialité



Aude BOURDY
06.58.72.48.18
contact@perambule.fr
www.perambule.fr

"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.G
SHINRIN YOKU
BAIN SONORE

MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS
CHI NEI TSANG
REIKI



Aude BOURDY

06.58.72.48.18

contact@perambule.fr

www.perambule.fr

SOMMAIRE



BALADES DÉCOUVERTES

La vallée de la brosse	p 6
Balade de la Chocolaterie	p 7
Sur les traces de l'aqueduc de la Dhuis	p 8
Chelles et son Fort	p 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	p17

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	p27
Kokedama	p28
Plantes médicinales & éco-print	p29

EXPÉRIENCES ZEN

Bain sonore en nature	p31
Promenade bien-être	p32
Shinrin Yoku ou Bain de forêt	p33
Reconnexion & rituels d'harmonisation	p34



BALADES DÉCOUVERTES



Aude BOURDY

06.58.72.48.18

contact@perambule.fr

www.perambule.fr

LA VALLÉE DE LA BROSSSE



15-25p

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.



3H



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

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



 10-25p

 2 à 5 H

 Noisiel

 Sur devis

 RER A
Noisiel

 Distanciel
possible en
reportage

 Chaussures
de marche

 8 km

 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.

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.



Aude BOURDY

06.58.72.48.18

contact@perambule.fr

www.perambule.fr

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

DESCRIPTION

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 reconnaître 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 SON FORT



10-25p

DESCRIPTION

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.



3H



Chelles



Sur devis



Gare de Chelles



Distanciel possible en reportage



Chaussures de marche



6 km



Boissons locales

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.



Aude BOURDY

06.58.72.48.18

contact@perambule.fr

www.perambule.fr

LE MONTGUICHET

 10-25p

 2 à 4H

 Chelles

 Sur devis

 RER E Chelles
Bus 9 "Sources"

 Distanciel possible en reportage

 Chaussures de marche

 3,5 km

 Possibilité de découvrir les producteurs locaux

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 époustoufflants.

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



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 durable.



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 BROSSÉ



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

DESCRIPTION

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.



Aude BOURDY

06.58.72.48.18

contact@perambule.fr

www.perambule.fr

BALADE DE LA CHOCOLATERIE



 10-25p

 2 à 5 H

 Noisiel

 Sur devis

 RER A
Noisiel

 Distanciel
possible en
reportage

 Chaussures
de marche

 8 km

 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



10-25p

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 époustouffants.

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



2 à 4H



Chelles



Sur devis



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 durable.



Distanciel possible en reportage



Chaussures de marche



3,5 km



Possibilité de découvrir les producteurs locaux



INFORMATIONS UTILES

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





ART VÉGÉTAL



Aude BOURDY
06.58.72.48.18
contact@perambule.fr
www.perambule.fr

LAND' ART



8 - 25 p

DESCRIPTION

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.



2 à 3H



Lieu à définir



Sur devis à partir de 40€/p.



Tenue adaptée

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
locales

DESCRIPTION

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 & ÉCOPRINT

PARTENARIAT NUANCES DE FLOW®



8 - 15 p

DESCRIPTION

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.



3 H



Lieu à définir à définir



Sur devis à partir de 75 €/p.



Tablier et gants fournis



Infusions et boissons locales

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



Aude BOURDY
06.58.72.48.18
contact@perambule.fr
www.perambule.fr

BAIN SONORE EN NATURE



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

DESCRIPTION

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.

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.



1 à 2 H



A définir



Sur devis
25 à 40€ /p.

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.



A définir



Tenue souple,
tapis,
couverture



1 à 4 km



Infusions ou
chocolats



INFORMATIONS UTILES

Disponible toute l'année.



SHINRIN YOKU BAIN DE FORÊT



8 - 25 p.

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.



2 à 6H



A définir



Sur devis
25 à 100€ /p.



A définir



Tenue souple,
tapis,
couverture



4 à 12 km



Infusions



RECONNEXION & RITUELS D'HARMONISATION

-  8 - 15 p.
-  3H x 3
-  A définir
-  Sur devis
80 à 150€ /p.

DESCRIPTION

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.

-  Tenue souple, tapis, couverture

-  3 à 5 km

-  Infusions
Kit à rituels et purification



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**



Aude BOURDY
06.58.72.48.18
contact@perambule.fr
www.perambule.fr