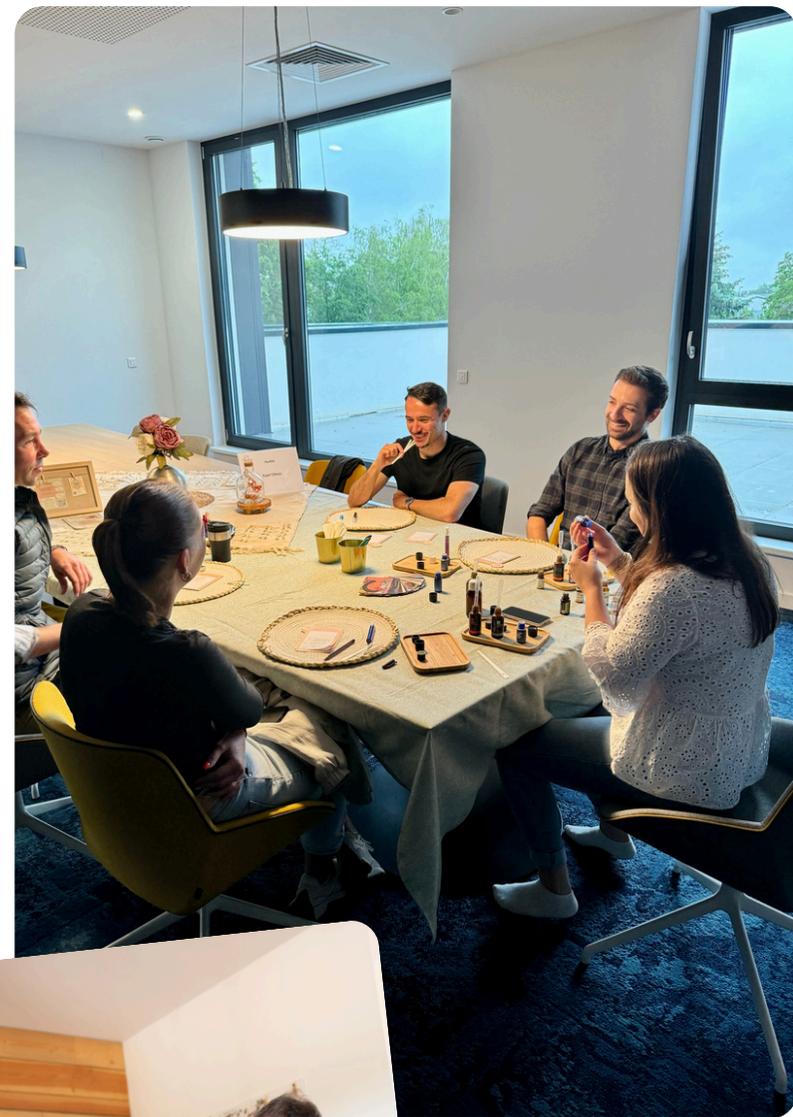




# Aloha With Love

**Expériences Bien-Être**  
pour Entreprises



# Sommaire

## 1. Le mot de la fondatrice

## 2. Pourquoi choisir Aloha pour vos évènements ?

## 3. Des expériences adaptées à chaque besoin (*Ces formats sont modulables selon vos besoins en termes de durée, budget, envie et effectif*)

- Aloha Signature - Petits groupes – moins de 10 participants
- Aloha Unisson - Groupes moyens – de 10 à 40 participants
- Aloha Summit - Grands groupes – plus de 40 participants
- Aloha Horizon - Très grands groupes – plus de 100 participants

## 4. Exemples de prestations par thématique

## 5. Aloha In Situ : Et si on en faisait une routine ?

## 6. Contact





## JE M'APPELLE MARINE ET JE SUIS LA FONDATRICE D'ALOHA

Quand j'ai lancé cette aventure, mon envie première était simple : **créer des événements uniques, pensés pour le bien-être, le partage et la convivialité.** Très vite, Aloha s'est aussi ouvert au monde de l'entreprise avec des événements dédiés aux salariés, toujours dans cette idée de **prendre soin de soi, de se retrouver et de créer du lien.**

Chez Aloha, nous avons bâti bien plus qu'une entreprise d'organisation d'événements : nous avons créé **un univers où chaque collaborateur peut s'accorder une parenthèse ressourçante, pour se reconnecter à soi et aux autres.** Nous croyons profondément que **le bien-être individuel alimente la cohésion collective et favorise l'épanouissement professionnel.**

C'est avec passion et engagement que **nous concevons des expériences sur-mesure, adaptées aux besoins et aux valeurs de chaque entreprise.** Notre ambition est de transformer **vos séminaires et journées d'équipe en moments mémorables et fédérateurs,** où chacun repart avec des outils concrets pour cultiver son bien-être au quotidien.

Rejoignez-nous dans cette aventure humaine et bienveillante.

*Marine*

## Une organisation clé en main et sur-mesure

De la conception à la réalisation, on gère tout pour vous ! Recherche de lieu, sélection des intervenants, coordination le jour J... Vous profitez d'un événement parfaitement orchestré, sans stress ni imprévus.



## Nos expériences



### Des expériences fédératrices et enrichissantes

Pour renforcer la cohésion d'équipe et offrir des outils concrets pour gérer le stress et booster la créativité.



### Des ateliers ludiques et inspirants

Chaque activité allie plaisir, détente et développement personnel.



### Un format entièrement modulable

Des événements sur-mesure adaptés à vos besoins, vos objectifs et votre effectif.



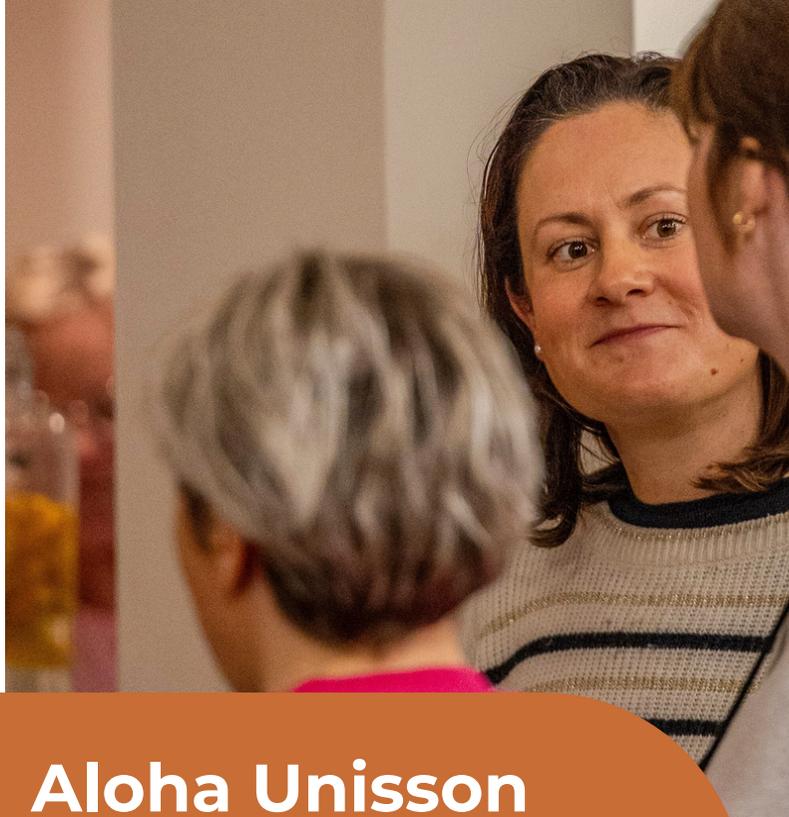
### Une empreinte durable

Bien plus qu'une simple parenthèse de détente, nos événements laissent une vraie trace dans le quotidien professionnel et personnel de vos collaborateurs.

## Des intervenants passionnés et qualifiés

Notre réseau de professionnels du bien-être et de la créativité est soigneusement sélectionné pour la qualité de leur expertise et leur capacité à créer des moments d'échange authentiques.

Chacun apporte sa touche unique pour offrir à vos équipes des expériences enrichissantes et mémorables.



# Des expériences adaptées à chaque besoin

Ces formats sont modulables selon vos besoins en termes de durée, budget, envie et effectif.



## Aloha Signature

Pour maximum 10 salariés

Cette formule sur-mesure privilégie la proximité et l'expérience personnalisée à travers des activités bien-être, sport, créativité ou développement personnel.



## Aloha Summit

De 40 à 100 participants

Cette formule allie diversité des activités et fluidité d'organisation, parfaite pour des événements d'envergure.



## Aloha Unisson

De 10 à 40 participants

Cette expérience dynamique renforce la cohésion avec des ateliers variés, adaptés au rythme et aux envies du groupe.



## Aloha Horizon

Plus de 100 participants

Cette offre crée une expérience collective riche et modulable, ajustée à l'énergie et aux objectifs du groupe.



## Aloha Signature

### Pour maximum 10 salariés

Exemple d'une demi-journée type

09h00 – 09h30 :

Accueil & Café de Bienvenue — Boisson chaude et douceur pour bien démarrer.

09h30 – 10h15 :

1er Atelier — Ex. : yoga ou méditation pour se recentrer.

10h30 – 11h15 :

2ème Atelier — 2ème Atelier — Ex. : massage ou soin énergétique pour se ressourcer.

11h30 – 12h15 :

3ème Atelier — Ex. : atelier créatif ou atelier bien-être.

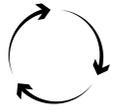
12h15 – 12h30 :

Conclusion & Partage — Clôture avec échanges et astuces bien-être personnalisés.

### À noter !

Ce planning est un exemple ! La durée des ateliers, leur nombre et le format de la journée (demi-journée, soirée, journée complète ou même sur plusieurs jours) sont 100% modulables selon vos envies et les besoins de votre équipe.





## Aloha Unisson

De 10 à 40 participants

Exemple d'une journée type

09h00 – 09h30 :

Accueil & Petit-Déjeuner — Début de journée chaleureux autour d'un petit-déjeuner.

09h30 – 10h15 :

1er Atelier — Choix entre méditation, sophrologie, mini coaching, etc.

10h30 – 11h15 :

2ème Atelier — Expérimentation d'une autre facette du bien-être.

11h30 – 12h15 :

3ème Atelier — Découverte d'univers variés comme le développement personnel ou la créativité.

12h15 – 13h30 :

Pause Déjeuner — Un repas convivial avec des options adaptées.

13h30 – 14h15 :

4ème Atelier — Dernière activité pour enrichir le parcours bien-être.

14h30 - 15h00 :

Clôture — Temps d'échanges et de feedback pour conclure la journée sur une note positive.

### À noter !

Ce planning est un exemple ! La durée des ateliers, leur nombre et le format de la journée (demi-journée, soirée, journée complète ou même sur plusieurs jours) sont 100% modulables selon vos envies et les besoins de votre équipe.





## Aloha Summit

### De 40 à 100 participants

Exemple d'une journée type

09h00 – 09h30 :

Accueil & Petit-Déjeuner — Ambiance conviviale pour bien démarrer la journée.

09h30 – 10h15 :

1er Atelier — Chaque collaborateur choisit sa première expérience bien-être.

10h30 – 11h15 :

2ème Atelier — Nouvelle découverte, nouvelle pratique.

11h30 – 12h15 :

3ème Atelier — Diversité d'activités pour répondre à tous les besoins.

12h15 – 13h30 :

Pause Déjeuner — Un repas convivial avec des options adaptées (bio, végétarien, etc.).

13h30 – 14h15 :

4ème Atelier — Dernière exploration bien-être pour compléter le parcours.

15h00 – 17h00 :

Dégustation de Vins — Un moment de détente dans un domaine viticole partenaire.

Clôture & Partages — Échanges et feedback sur cette expérience immersive.

### À noter !

Ce planning est un exemple ! La durée des ateliers, leur nombre et le format de la journée (demi-journée, soirée, journée complète ou même sur plusieurs jours) sont 100% modulables selon vos envies et les besoins de votre équipe.





## Aloha Horizon

Plus de 100 participants

Exemple d'une journée type

09h00 – 09h30 :

Accueil & Petit-Déjeuner — Ambiance conviviale pour bien démarrer la journée.

09h30 – 10h15 :

1er Atelier — Une première expérience bien-être choisie parmi notre sélection.

10h30 – 11h15 :

2ème Atelier — Nouvelle découverte, nouvelle pratique.

11h30 – 12h15 :

3ème Atelier — Immersion dans un univers différent : sport, relaxation, créativité...

12h15 – 13h30 :

Pause Déjeuner — Moment de détente autour d'un repas sain et gourmand.

13h30 – 14h15 :

4ème Atelier — On explore encore de nouvelles pratiques.

14h30 – 15h15 :

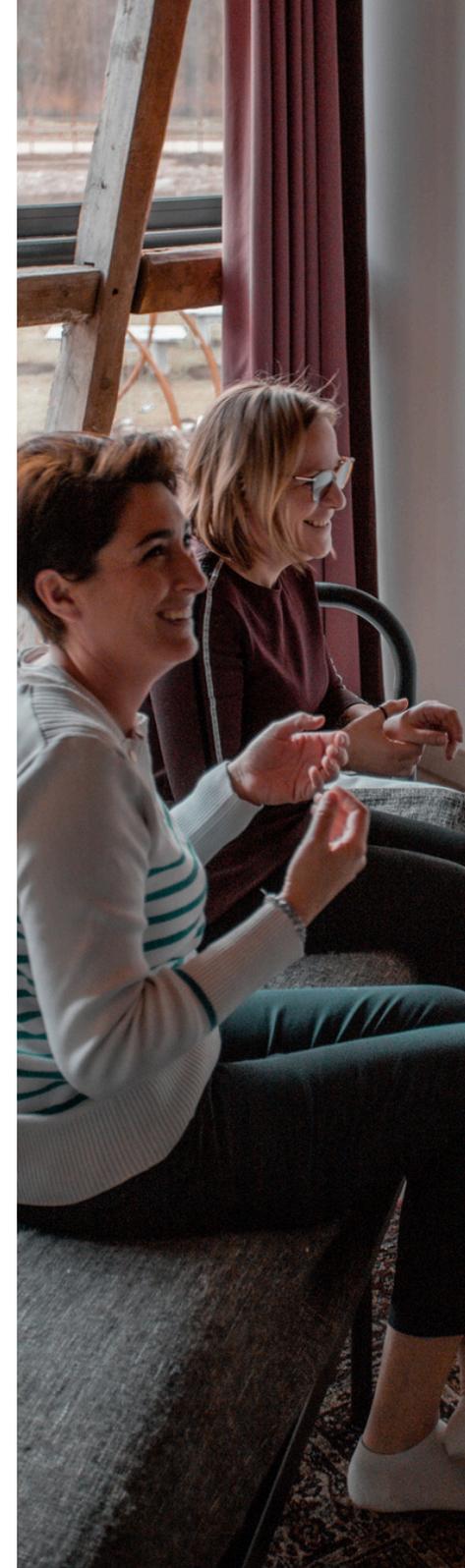
5ème Atelier — Dernière étape pour clôturer la journée en beauté.

15h30 – 16h00 :

Clôture & Partages — Échanges et feedback sur cette expérience immersive.

### À noter !

Ce planning est un exemple ! La durée des ateliers, leur nombre et le format de la journée (demi-journée, soirée, journée complète ou même sur plusieurs jours) sont 100% modulables selon vos envies et les besoins de votre équipe.





## Relaxation

- Méditation guidée
- Yoga du rire
- Sonothérapie & relaxation aux bols tibétains
- Respiration & cohérence cardiaque



## Bien-être

- Massage bien-être
- Soins énergétiques
- Plantes & huiles essentielles pour une peau rayonnante
- Rituel soins du visage



## Beauté

- Colorimétrie & image de soi
- Conseils coiffure
- Auto-massage du visage
- Soins des mains & ongles naturels



## Développement personnel

- Coaching & gestion du stress
- Atelier d'écriture expressive
- Développement de la confiance en soi
- Journaling & carnet de gratitude



## Créativité

- Création d'un bijou
- Création de parfum naturel
- Atelier cuisine créative
- Atelier DIY : fabrication de cosmétiques



## Sport et mouvement

- Pilates & renforcement musculaire
- Stretching & souplesse
- Tai Chi & Qi Gong
- Boxe sans impact & Circuit duo renforcé



## Conférences

- Bien-être au quotidien : clés pour une vie équilibrée
- La gestion du stress au travail
- L'importance de l'alimentation consciente pour la santé
- Le pouvoir des plantes & huiles essentielles dans notre quotidien
- Se reconnecter à soi : pratiques de relaxation et d'ancrage

# Imaginez intégrer le bien-être au quotidien dans votre entreprise : une nouvelle routine !

Avec Aloha In Situ, nous apportons des solutions bien-être sur mesure directement dans vos locaux pour dynamiser, détendre et motiver vos équipes au quotidien.

## Concept : Des Interventions Personnalisées régulières ou ponctuelles

Nos prestataires qualifiés se déplacent au sein de votre entreprise pour offrir des sessions de bien-être adaptées :



### Sessions hebdomadaires

Pour instaurer une vraie routine bien-être.



### Ateliers mensuels

Pour approfondir certaines thématiques de développement personnel.



### Journées bien-être ponctuelles

Pour dynamiser et fédérer vos équipes autour d'activités ressourçantes.





# Aloha In Situ

Exemples d'interventions

## Sessions hebdomadaires :

- Yoga, sophrologie, méditation guidée
- Relaxation et exercices d'auto-massage (DO IN)
- Massage individuel : Intervention d'un masseur chaque semaine ou à la fréquence souhaitée, pour des séances bien-être personnalisées directement sur le lieu de travail (massage assis, relaxation musculaire, etc.)

## Ateliers mensuels :

- Gestion du stress et cohérence cardiaque
- Développement personnel et coaching de groupe
- Communication bienveillante et intelligence émotionnelle

## Journées bien-être ponctuelles :

- Ateliers beauté : soins de la peau, rituels de soins naturels
- Séances collectives : voyages sonores, yoga du rire, relaxation profonde, yoga des yeux

Offrez à vos équipes des moments de pause et de ressourcement pour un environnement de travail plus serein et motivant.

**Envie de créer un moment unique pour vos équipes ?**

**Nous serions ravis d'échanger avec vous pour comprendre vos attentes et concevoir ensemble une expérience sur-mesure, adaptée à vos besoins et à vos envies.**



**Marine Perez**



**06 49 63 20 09**



**[contact@aloha-with-love.com](mailto:contact@aloha-with-love.com)**

**Contactez-nous**

