



EVENEMENTS

ATELIERS SUR MESURE

Exemple d'accompagnement pour Audi

C'EST L'ÉNERGIE DES HOMMES
QUI FAIT MARCHER LES
ENTREPRISES

Les pieds sur terre

séminaires - coaching - conférences - événements



EVENEMENTS SUR MESURE

ATELIERS BIEN ETRE - AUDI DAYS

Les équipes de Les pieds sur terre travaillent à vos côtés pour vous proposer un concept adapté à votre univers, à vos valeurs et à vos produits.

Par exemple ici, avec Audi.

L'intention de la marque : offrir aux invités d'Audi, sur les circuits automobile, l'opportunité de vivre une expérience proche de celles des pilotes professionnels pour :

- **Se préparer physiquement à la conduite**
- **Récupérer rapidement après l'effort**
- **Détendre et décontracter ses muscles**
- **Gagner en concentration**
- **Gérer son énergie**
- **Bénéficier de conseils personnalisés**

QUELQUES CONCEPTS CLÉS EN MAIN CRÉÉS PAR LES PIEDS SUR TERRE POUR AUDI

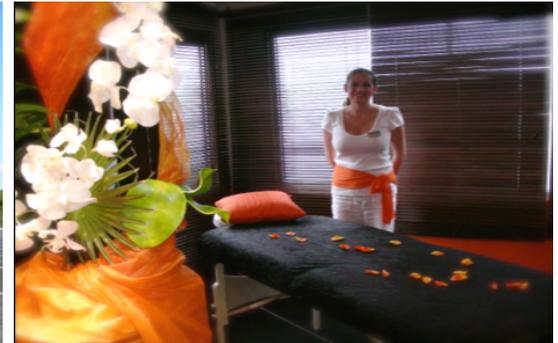
Avec Oréca et l'agence Short Cut



Atelier préparation physique



Structure massage sur circuit



Massage VIP (10 opérations/an)



La station des sens (24h Audi)



L'arrêt au stand (clients)



Le road trip Audi (Audi Days)

Les pieds sur terre

séminaires - coaching - conférences - événements

POUR DÉCOUPLER BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE



MASSAGE SPORTIF (sur table)

Libérer toutes les tensions liées au pilotage

Au volant, certaines parties du corps sont particulièrement sollicitées : la nuque, les bras et le bassin en raison des mouvements du véhicule et du pilote dans le siège. Ce massage permettra, en 7 minutes chrono, de se concentrer sur ces zones de tensions.

Il sera effectué allongé, sur table, pour un plus grand confort et un meilleur relâchement de nos invités. Apprécié des pilotes comme des accompagnantes

AMMA ASSIS (sur chaise) *Arnica et pressions profondes pour mieux récupérer*

Donné stout spécialement sur les finales des 24h Audi de nuit (photo), c'est le massage sportif par excellence. Il permet de lier l'efficacité et la puissance d'un traitement sur chaise à la détente musculaire par application d'une huile d'Arnica. Très apprécié des Hommes, hyper efficace, il permet de récupérer rapidement.



STRETCH & BREATHE *Récupérer de l'énergie dans le mouvement*

L'étirement musculaire associé à la respiration en conscience permettent de libérer les toxines, de relâcher et de tonifier le muscle en même temps qu'il agit sur le mental. Inspiré par les techniques du pilates, du yoga et du stretching, cet enchainement original permettra à chacun, quelque soit son niveau de souplesse, de bénéficier de clés pratiques à réutiliser ensuite au volant et dans la vie quotidienne. Idéal pour découvrir une nouvelle technique ou ou un 2^{ème} passage sur l'atelier massage.

MASSAGE SHIATSU (au sol ou sur chaise)

Le soin énergétique

Basé sur un massage énergétique, ce soin repose sur les techniques de shiatsu (japonais). Par des pressions sur les points clés des méridiens énergétiques, il permet de donner un coup de booster, pour mieux repartir.



HYDRATATION, ALIMENTATION

Pour nourrir l'organisme

Et pour tous en fin de massage !

POUR DÉCOUPLER BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

MASSAGE CRÂNIEN (sur table)

Favoriser la concentration et relâchement du mental

Ce soin propose un travail particulier sur le relâchement du mental : respirations profondes guidées par le praticien, massage du crâne, crânien, relâchement des cervicales et des muscles de visage.



Il permet un vrai reset de l'esprit et un total lâcher prise pendant le soin. Pour libérer le mental et mieux se concentrer.



MASSAGE COREEN (au sol)

Pour délier les articulations

Par des mobilisations passives des articulations, des étirements musculaires progressifs, des secousses destinées à induire une vibration douce dans le corps, le praticien dénoue les tensions installées autour des articulations. La sensation de bien-être et d'énergie circulation renouvelée de l'énergie est immédiate.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (sur table)

La performance par les zones réflexes

Basé sur la médecine énergétique chinoise, la réflexologie plantaire permet d'allier profonde détente et énergie. Son secret réside dans la digito-pression des zones des pieds. Ce soin débutera par un rafraîchissement préalable des pieds, souvent fatigués par ces longues journées. La réflexologie connaît de plus en plus d'adeptes tant ses bénéfices sont immédiats et ses effets bénéfiques, même en très peu de temps.



CONSEILS PRATIQUES

Donner à chacun une attention particulière



occasion unique de bâtir une relation privilégiée avec vos clients et de véhiculer les valeurs d'Audi. Une attention particulière sera donnée à chaque participant avec la remise d'une fiche pratique regroupant des conseils pratiques d'experts : posture, fatigue oculaire, hydratation et alimentation, temps de pause, étirements. Pour que la compétition coule durablement dans les veines.

Les pieds sur terre