

# La Qualité de Vie au Travail

## Catalogue

Le team building  
écoresponsable

Le bain de forêt  
& la sylvothérapie

La musique des plantes

La cérémonie  
du cacao sacré

La partie de jeu du tao

La sophro-relaxation

La création d'un espace  
de ressourcement

Le podcast



[www.omtani.fr](http://www.omtani.fr) - +33 (0)6 73 72 30 06 - [contact@omtani.fr](mailto:contact@omtani.fr)

Entreprises & CE  
Collectivités  
Associations  
Sites touristiques



omtani

# Edito & sommaire



Crédit photos : ADT Touraine - omtani - Freepik



**Antony  
Moreau**

## Edito

Dans le monde professionnel d'aujourd'hui, l'obligation de résultats, la compétitivité et la performance engendrent un réel mal-être chez nombre de nos contemporains.

Un inconfort de vie s'installe dans le temps, agissant de façon néfaste tout à la fois sur le psychisme et le physique. Il a été prouvé que le stress qui en découle est souvent source de burn-out et autres maladies chroniques provoquant des arrêts maladie de longue durée.

Une reconnexion consciente avec notre environnement naturel est indispensable. Elle permet d'apporter des solutions efficaces et pérennes à ces diverses problématiques.

Dans cette société de consommation où tout va toujours plus vite, où la digitalisation règne en maître, il est primordial de retrouver sa juste place au milieu du vivant.

C'est ce que je vous propose avec mes différents concepts ayant comme point commun ce lien indéfectible avec la nature dont nous faisons partie intégrante.

La théorie de Darwin selon laquelle les plus forts s'en sortent mieux que les autres, a pris du plomb dans l'aile.

En effet, de multiples études ont démontré que l'humain n'a pas instinctivement l'esprit de compétition. Ceux qui pratiquent l'entraide, la solidarité et mutualisent leurs compétences, mettent toutes les chances de leur côté pour que leurs projets soient viables et aboutissent rapidement.

Que vous travailliez au sein d'une entreprise, d'une collectivité ou d'une association, toutes les propositions de ce catalogue sont en lien avec la philosophie de vie qui consiste à d'abord prendre soin de soi pour mieux s'occuper des autres par la suite.

Si vous gérez un établissement touristique et que vous choisissez Omtani pour vos événements, vous offrez à vos visiteurs bien plus qu'un simple moment de détente. C'est une véritable immersion au cœur de soi accompagnée d'une nouvelle compréhension du monde.

Antony

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »  
Proverbe africain



## Sommaire

Edito & sommaire	p2
Le team building écoresponsable	p3
Le bain de forêt & la sylvothérapie	p4
La musique des plantes	p5
La cérémonie du cacao sacré	p6
La partie de jeu du tao	p7
La sophro-relaxation	p8
La création d'un espace de ressourcement	p9
Le podcast	p10



## Proposez à votre équipe, un moment de détente inoubliable en pleine nature. Un formidable terrain de jeu à ciel ouvert !

Organisateur d'évènements depuis plus de 16 ans et diplômé en sylvothérapie, je mets à votre disposition mes multiples savoir-faire pour créer un team building à votre image.

Cette expérience humaine et végétale riche de sens permet à chaque participant de repartir boosté par une énergie nouvelle, précieuse pour le groupe et pour lui-même.

Ce programme original s'adresse aux entreprises et CE, aux collectivités ainsi qu'aux associations qui souhaitent dynamiser leurs équipes dans un environnement naturel tout en prenant conscience du lien qui nous relie à la Terre.

Ce team building est réalisé aussi bien en forêt que dans un parc, un lieu privatisé pour l'occasion par vos soins ou un espace naturel proche de votre établissement professionnel.

Nous définissons ensemble les objectifs que vous désirez atteindre. Grâce à de nombreux défis collectifs et individuels en lien avec l'écologie et le bien-être, je fais en sorte d'atteindre votre cible.

J'interviens en toutes saisons, partout en France.

# Le team building écoresponsable



Contact :  
**Antony**

### Exemples d'activités :

- Course à l'aveugle
- Construction de cabane
- Le plus beau camouflage
- Quiz nature
- La tour forestière infernale

### Objectifs :

- Prendre une bouffée d'air pur
- Développer la coopération et la cohésion d'équipe
  - Trouver sa place au sein du groupe
  - Apprendre à se connaître entre collaborateurs
- Réguler les tensions entre collègues ou entre équipes
  - Développer l'intelligence collective
- Prendre conscience de sa place dans l'environnement



2h00  
et plus



4 participants  
et plus



extérieur  
& intérieur



sur devis





# Le bain de forêt & la sylvothérapie



## Partez en immersion hors des sentiers battus, à la rencontre des géants de la forêt.

Je vous emmène au contact des arbres pour profiter de tous leurs bienfaits. La sylvothérapie est une pratique ancestrale originaire du Japon aussi appelée shinrin yoku, qui met en action plusieurs processus physiologiques boostant votre énergie ainsi que votre système immunitaire.

Ma méthode est adaptée aux demandes collectives et individuelles, que ce soit pour un évènement exceptionnel ou pour une mise en place régulière proche de votre lieu de travail.

Ce concept s'adresse aux entreprises et CE, aux collectivités ainsi qu'aux associations. Le contenu de chaque sortie est adapté aux objectifs que vous souhaitez atteindre avec les participants.

Si vous êtes propriétaire d'un parc ouvert au public, d'un château entouré d'arbres remarquables ou tout autre lieu touristique arboré, surprenez vos visiteurs avec cette prestation atypique.

Les immersions sylvatiques sont réalisées dans une forêt, un parc boisé, un lieu privatisé pour l'occasion par vos soins (château, hôtel, etc.) ou au sein d'un espace naturel proche de votre établissement professionnel.

Nous définissons ensemble la thématique : cinq sens, énergétique, sortie nocturne, hamac party, etc. en amont de la prestation. Les activités proposées permettent tout à la fois le lâcher-prise et la reconnexion à la nature dont nous faisons partie intégrante. Les bains de forêt peuvent prendre une forme récréative, ludique, introspective, sportive ou artistique en fonction de votre demande.

J'interviens en toutes saisons, partout en France.

Contact :  
**Antony**



2h00  
et plus



4 participants  
et plus



extérieur



sur devis

### Exemples d'activités :

- Marche pieds nus
- Chemin à l'aveugle
- Découverte de son arbre symbolique
- Senteurs et souvenirs
- Cercle de parole

### Objectifs :

- Prendre une bouffée d'air pur
- Diminuer le stress chronique des participants
- Ouvrir l'esprit de vos collaborateurs
- Retrouver un apaisement et une vision globale du monde
- Booster l'énergie du groupe
- Créer de nouveaux liens au sein de votre équipe
- Apprendre à se connaître entre collègues
- Faire découvrir avec originalité votre établissement touristique aux visiteurs



## Embarquez pour un voyage sonore inédit au cœur du monde végétal.

La science moderne permet de faire des découvertes incroyables ayant le mérite de repositionner l'être humain dans son environnement, parfois de façon inattendue.

A l'aide d'un appareil électronique appelé « boîtier de la musique des plantes » connecté directement à un végétal, vous avez la chance de pouvoir entendre les mélodies émises par ce dernier. En effet, ce boîtier transforme les impulsions électriques volontaires des végétaux en notes de musique. Vous voici face à la symphonie du vivant et à une nouvelle réalité du monde qui nous entoure. Tous les arbres et les plantes ont une signature musicale unique. Ils jouent différemment en fonction de nombreux facteurs internes et externes.

Cet événement convivial hors des sentiers battus s'adresse aux entreprises et CE, aux collectivités ainsi qu'aux associations.

Il est aussi accessible aux lieux touristiques (châteaux, parcs, musées, etc.) qui ont le désir de proposer un atelier atypique et déroutant à leurs visiteurs.

Nous faisons passer un message très important à l'auditoire : dans la vie, tout est possible !

Cette prestation peut être organisée dans vos locaux professionnels ou dans un espace loué pour l'occasion. S'il s'agit d'un lieu ouvert au grand public, l'installation se fait dans un jardin, un parc ou une pièce dédiée.

J'apporte les plantes ainsi que l'ensemble du matériel nécessaire à l'écoute de la musique : boîtier musical, enceintes, micro, ordinateur, etc. Il est tout à fait envisageable de connecter vos propres végétaux afin d'écouter leurs chants mélodieux.

Cette rencontre se présente sous la forme d'une conférence, d'un atelier-concert, d'une séance de relaxation guidée, en fonction de vos aspirations et de vos objectifs.

J'interviens en toutes saisons, partout en France.



Contact :  
**Antony**

### Objectifs :

- Ouvrir l'esprit de vos collaborateurs
- Prendre conscience de sa place dans l'environnement
  - Respecter ses collègues dans leurs différences
    - Développer l'estime de soi
  - Passer un moment de détente en groupe
    - Développer l'intelligence collective
      - Communiquer de façon originale et inédite sur votre établissement touristique



# La musique des plantes



Une rencontre autour  
de la symphonie  
du Vivant.



1h00  
et plus



à déterminer



extérieur  
& intérieur



sur devis





# La cérémonie du cacao sacré



## Offrez à votre équipe, une pause riche de sens aux saveurs d'Amérique Centrale.

La cérémonie du cacao sacré est un moment qui se déroule hors du temps dans un cadre bienveillant. Les échanges conviviaux se font à cœur ouvert et la sensibilité de chaque participant y trouve sa juste place.

Partager cette boisson 100% pur cacao en provenance directe du Guatemala permet de créer de nouveaux liens sincères et francs. Les discussions apaisées, la musique douce et la relaxation sont au rendez-vous.

Ce cérémonial est pratiqué en groupe ou seul à seul avec le facilitateur, en fonction de votre demande.

Il s'adresse autant aux entreprises et CE, aux collectivités qu'aux associations.

Chaque participant repart de ce voyage immobile avec des souvenirs emplis de joie auxquels il peut se connecter quand il le souhaite.

J'aménage un endroit chaleureux pour l'occasion ; une salle dans un lieu privatisé par vos soins (château, hôtel, etc.), un espace en milieu naturel ou directement sur votre lieu de travail.

J'apporte sur place tous les ustensiles nécessaires pour préparer cette boisson cacaotée.

Assis sur un grand tapis, chacun profite de ce moment privilégié pour se relaxer et se reconnecter à soi.

Toute la cérémonie est ritualisée afin que le cacao soit accueilli dans ses multiples dimensions.

J'interviens toute l'année, partout en France.

Contact :  
Antony



4h00



1 participant  
et plus



extérieur  
& intérieur



sur devis

### Exemples d'activités :

- Danse
- Chant
- Visualisation positive
- Ecriture spontanée et dessin
- Cercle de parole

### Objectifs :

- Trouver sa place au sein de l'équipe
- Ouvrir l'esprit de vos collaborateurs
- Retrouver un apaisement et une vision globale du monde
  - Créer de nouveaux liens au sein du groupe
  - Apprendre à se connaître entre collègues
- Vivre un moment unique de détente et de ressourcement

100% PURE CEREMONIAL  
C A C A O



## Développez la coopération et faites émerger des nouveaux projets en faveur du bien commun.

Assis autour du plateau de jeu, chaque joueur dévoile sa quête, une clochette retentie et la partie commence !

Le tao-animateur veille à ce que les règles et la parole soient respectées avec bienveillance par tous les partenaires. Son rôle est d'accompagner le processus de transformation tout au long de la partie.

Rien de tel qu'une écoute attentive et une entraide mutuelle pour aller de l'avant et débloquer des situations qui semblent parfois inextricables. L'esprit de compétition n'est pas de mise ; c'est un autre mode de relation qui se met en place entre équipiers dans un esprit gagnant-gagnant.

Ce jeu s'adresse aux entreprises et CE, aux collectivités ainsi qu'aux associations qui souhaitent atteindre de nouveaux objectifs communs, faire évoluer la dynamique de leur groupe vers plus de compréhension mutuelle.

La partie se déroule au sein de votre établissement professionnel ou dans tout autre endroit choisi par vos soins.

Nous définissons ensemble en amont de ma venue, les objectifs à atteindre lors de la partie. Le jour J, j'apporte tout le matériel nécessaire, prépare le lieu afin qu'il soit accueillant et apaisant. Les joueurs se sentent en confiance, vivent le moment présent et sont totalement disponibles pour les autres participants.

J'interviens tout au long de l'année, partout en France.



Contact :  
**Antony**

### Objectifs :

- Porter un projet commun
- Redynamiser son entreprise
- Réguler les tensions entre collaborateurs ou entre équipes
  - Déployer une nouvelle orientation stratégique
  - Créer de nouveaux liens au sein de votre équipe
    - Développer l'intelligence collective
  - Partager la vision de l'équipe à moyen et long terme
- Sensibiliser le groupe à l'importance d'objectifs communs
  - Développer la coopération et la cohésion d'équipe
- Apprendre à se connaître soi-même et entre collaborateurs
  - Respecter ses collègues dans leurs différences



# La partie de jeu du tao



4h00



de 4 à 6  
joueurs



extérieur  
& intérieur



sur devis



# La sophro relaxation



## Libérez les tensions en proposant un réel moment de détente à vos équipes.

La sophro-relaxation est une méthode de développement personnel qui consiste à se relaxer autant au niveau corporel que mental grâce à différentes techniques de visualisation et de respiration. Elle permet un rééquilibrage du système nerveux.

En qualité de sophro-relaxologue, grâce à ma voix et à mon intention, j'induis un état de conscience modifiée chez les participants.

En effet, le cerveau change alors de fréquences en passant des ondes Bêta (fonctionnement en mode éveillé) aux ondes Alpha et Thêta (détente profonde).

Je propose la sophro-relaxation aux entreprises et CE, aux collectivités ainsi qu'aux associations. Cette technique permet de répondre à des demandes individuelles ou collectives.

Il est conseillé de pratiquer dans un espace silencieux. Il peut s'agir d'un lieu privatif par vos soins (château, hôtel, etc.), d'un site en milieu naturel ou directement sur votre lieu de travail de façon ponctuelle ou régulière.

Lors des séances, j'invite les participants à s'asseoir confortablement sur une chaise ou à s'allonger sur un tapis. La session se déroule dans le calme et le recueillement au rythme de ma voix, souvent accompagnée d'une musique douce.

J'interviens toute l'année, partout en France.

Contact :  
Antony



30 min.  
et plus



1 participant  
et plus



extérieur  
& intérieur



sur devis



### Objectifs :

- Ouvrir l'esprit de vos collaborateurs
  - Gérer son stress et ses angoisses
- Reprendre le contrôle de ses émotions
- Se préparer mentalement à de nouveaux challenges
  - Reprendre confiance en soi
- Préparer des interventions en public
  - Retrouver un sommeil réparateur
- Réguler les tensions entre collaborateurs ou entre équipes
  - Trouver l'apaisement et la sérénité
- Apporter un moment de détente et de bien-être au cœur du milieu professionnel



## Prenez une bouffée d'oxygène au cœur de votre établissement professionnel.

Vous manquez de temps pour vous promener dans la nature ? Vos collègues se sentent épuisés et ont besoin de faire le plein d'énergie ? J'ai la solution rêvée !

Je propose d'aménager dans vos locaux professionnels, une salle cocooning entièrement dédiée à la détente et au ressourcement. De luxuriants végétaux, des fauteuils relaxants et autres objets innovants liés au bien-être y sont mis à votre disposition. bercés par une musique douce, vous expérimentez en totale autonomie des ateliers imaginés pour stimuler vos cinq sens.

En quittant cette pièce, chacun repart boosté d'une énergie nouvelle pour le reste de la journée.

Ce concept innovant et altruiste s'adresse aux entreprises, aux collectivités et aux associations qui souhaitent prendre soin de leurs équipes chaque jour qui passe.

Après avoir échangé sur les motivations qui vous amènent à vouloir créer cet espace apaisant, nous choisissons ensemble la pièce idéalement située dans vos locaux ainsi que les équipements les plus adaptés.

Il peut s'agir d'un espace expérimental temporaire ou implanté à long terme en fonction de vos objectifs liés à la qualité de vie au travail.

J'interviens toute l'année, partout en France.



Contact :  
Antony

### Objectifs :

- Faire remonter l'énergie globale de votre équipe
- Prendre conscience de sa place dans l'environnement
  - Développer une équipe dans la durée
- Passer un moment de détente en groupe ou individuellement
  - Réguler les tensions entre collaborateurs
  - Pérenniser l'emploi de vos salariés grâce à un regain de motivation
- Être précurseur dans le développement de la QVT



omtani

# La création d'un espace de ressourcement



1 mois et plus



superficie de la salle



intérieur



sur devis





# Le Podcast



épisode de 5 min. et plus



en fonction du projet



extérieur & Intérieur



sur devis



## Communiquez avec originalité auprès de vos clients, partenaires et visiteurs.

L'audio est devenu le support idéal permettant de se relier aux autres ; il crée une intimité entre l'auditeur et l'intervenant. Je propose d'intégrer sur votre site internet ainsi que sur les différents réseaux sociaux, un ou plusieurs épisodes de podcasts réalisés avec vous.

Ensuite, il suffit de cliquer sur le bouton lecture pour que la magie opère.

Vous entendre raconter votre histoire, la passion qui vous anime, comprendre ce qui vous a amené professionnellement là où vous en êtes aujourd'hui, crée une attention beaucoup plus intense chez vos prospects et vos partenaires potentiels. Ils se projettent avec davantage de facilité dans une future collaboration et ont le sentiment de déjà bien vous connaître.

C'est un réel gage de confiance.

Il est possible de raconter la genèse de votre entreprise ou de votre association, en lien avec votre propre histoire.

Propriétaire d'un lieu touristique atypique tel qu'un château par exemple, vous avez l'opportunité d'expliquer votre coup de cœur historique aux futurs visiteurs.

Nous choisissons ensemble les lieux les plus représentatifs permettant d'obtenir les ambiances sonores adaptées à votre récit.

Je me déplace jusqu'à vous avec tout le matériel nécessaire à l'enregistrement des épisodes (enregistreur, micros, etc.).

J'interviens tout au long de l'année, partout en France.

Contact :  
Antony



### Objectifs :

- Communiquer avec originalité auprès de sa clientèle et de ses partenaires
- Redynamiser son entreprise au travers d'un projet commun
  - Déployer une nouvelle orientation stratégique
  - Créer de nouveaux liens au sein de votre équipe
  - Partager une vision d'équipe à moyen et long terme
- Apprendre à se connaître soi-même et entre collaborateurs
  - Donner l'envie aux futurs visiteurs de venir découvrir votre établissement touristique





## Catalogue

Le team building  
écoresponsable

Le bain de forêt  
& la sylvothérapie

La musique des plantes

La cérémonie  
du cacao sacré

La partie de jeu du tao

La sophro-relaxation

La création d'un espace  
de ressourcement

Le podcast

[www.omtani.fr](http://www.omtani.fr) - +33 (0)6 73 72 30 06 - [contact@omtani.fr](mailto:contact@omtani.fr)

La Qualité  
de Vie au Travail

Entreprises & CE  
Collectivités  
Associations  
Sites touristiques