

Ice breaker Experience

"Une immersion dans le froid pour renforcer la cohésion et développer la résilience face au stress"

Pourquoi cette expérience ?

- Le stress et la pression fragilisent la cohésion des équipes.
- Dans l'incertitude, chacun a tendance à se replier sur soi.
- Les entreprises ont besoin d'équipes soudées, capables de se dépasser ensemble et de garder confiance même dans l'inconfort.

Ce que vos équipes vont vivre :

- Comprendre le lien entre respiration, mental et exposition au froid.
- Préparation collective et respiration guidée.
- Immersion progressive dans l'eau froide, en sécurité.
- Dépassement de soi en équipe.
- Intégration des apprentissages dans la vie professionnelle.



Bénéfices pour l'entreprise :

- Développement de la résilience individuelle et collective.
- Renforcement de la cohésion et de la confiance mutuelle.
- Meilleure gestion du stress face aux situations imprévues.
- Une expérience marquante et mémorable, qui crée un souvenir commun durable.

Nos points forts

- Jusqu'à 30 participants par session.
- Encadrement certifié
- Une expérience rare en entreprise.
- Un levier puissant de cohésion.



Tarif indicatif : Format demi-journée tout inclus à partir de 1200€

Ces expériences, à la fois innovantes et fun, sont toujours encadrées et organisées avec sérieux, dans un cadre parfaitement adapté au monde du travail et aux relations entre collègues.

Contactez-nous : nous établirons ensemble un projet d'événement à votre image, qui répondra pleinement aux besoins de vos équipes et aux enjeux de votre entreprise.



Garry Dumont

06.69.58.85.73



contact@respireavecgarry.com

