MEMBERSHIP CORPORATIF

Programme corporatif 2024

ESPACE TONIK Ressourcement Rassemblements Mieux-être



Par Protech Construction

EXPÉRIENCE UNIQUE

pour les dirigeants et les employés

Bienvenue dans l'univers d'Espace Tonik, où l'entreprise et ses employés sont au cœur d'une expérience conçue pour nourrir l'équilibre, la connexion et le mieux-être.

Pour l'entreprise, c'est l'accès à une communauté dynamique et propice à l'innovation favorisant la croissance et la collaboration. Pour les dirigeants, c'est la possibilité de créer des synergies uniques, d'optimiser le leadership et d'instaurer un environnement propice à la réussite collective. Et pour les employés, c'est l'opportunité de découvrir un espace qui favorise le mieuxêtre, l'équilibre et le développement personnel et professionnel.

Du plaisir... au mieux-être!

Joignez-vous à nous dans cette aventure où l'entreprise et ses collaborateurs sont au cœur de tout. Grâce au programme corporatif d'Espace Tonik, votre entreprise prospère et vos employés s'épanouissent. Une expérience novatrice qui réinvente le mieux-être individuel et la réussite collective.

Espace Tonik c'est:

- **5** espaces réservés
- 4 kilomètres de sentiers entretenus à l'année
- 1 calendrier d'activités pour le mieux-être physique et psychologique

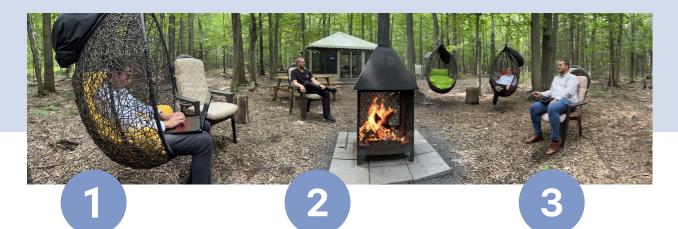
Priorisez le bien-être de vos employés grâce à nos programmes dédiés à la santé physique et mentale. Des séances d'entraînement dynamiques aux moments de méditation apaisants, en passant par des ateliers axés sur une alimentation saine, Espace Tonik est là pour guider vos équipes vers un équilibre professionnel et personnel.

Retrouvez-vous entre collègues dans un environnement naturel qui réinvente la façon de se réunir. Nos espaces en forêt sont parfaits pour favoriser la réflexion, à penser autrement et encourager une collaboration innovante!

PROGRAMME CORPORATIF

Espace Tonik

Nous croyons fermement en l'équilibre entre le mieux-être des employés, le renforcement des liens professionnels et le développement personnel. Découvrez comment notre programme peut apporter une valeur significative à votre équipe. Le programme corporatif d'Espace Tonik est conçu pour répondre aux besoins essentiels de votre entreprise à travers trois piliers fondamentaux.



RESSOURCEMENT

Avec le programme corporatif, tous vos employés deviennent membres privilégiés d'Espace Tonik et bénéficient d'un accès exclusif à des sentiers et à des espaces en forêt propices à la détente et au ressourcement.

- Accès en tout temps à Espace Tonik à tous les employés de l'entreprise
- Ateliers de groupe en lien avec le ressourcement personnel
- Ateliers de coaching professionnel en groupe
- Coaching d'affaires individuel de dirigeants selon les besoins (\$)

RASSEMBLEMENTS

Espace Tonik compte cinq espaces aménagés en forêt dédiés aux rassemblements entre collègues, amis ou membres de la famille. Ces espaces sont parfaits pour se réunir différemment et penser autrement.

 Possibilité de réserver au besoin l'un des 5 espaces pour des rassemblements privés et corporatifs dont l'espace Havre de partage et son gazebo chauffé pouvant accueillir jusqu'à 12 personnes, été comme hiver.

MIEUX-ÊTRE

Nous nous engageons à soutenir le mieux-être de vos employés tout au long de l'année. Vos équipes ont accès à des activités de mieux-être variées, à Espace Tonik ou sur le lieu de travail, contribuant à l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

- Activités de groupe en lien avec la santé physique et le mieux-être psychologique à Espace Tonik de Sainte-Julie ou sur votre lieu de travail
- Rencontres individuelles avec des spécialistes selon les besoins (\$)

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

avec Francis Létourneau, directeur Mieux-être



En tant que membre corporatif, l'accompagnement proposé englobe une variété de services personnalisés. Cela peut inclure des séances de coaching individuel, des discussions approfondies sur vos objectifs de mieux-être, ainsi que des conseils pratiques pour optimiser votre équilibre de vie.

Francis Létourneau est passionné par le mieux-être et le ressourcement. Depuis 2008, il a suivi plus de 2500 heures de formation en développement personnel, lu plus de 150 ouvrages sur différents sujets lié au mieux-être et à l'équilibre de vie, et participé à une dizaine de programmes, dont une formation de 6 mois en neurolinguistique et stratégies d'affaires avec Sara Gilbert, nommée en 2023 dans le Top 10 des entrepreneurs émergents par le prestigieux Success Magazine.

- Formation sur les 5 Grands Rêves de Vie de John P. Strelecky
- Formations Tony Robbins
 - Business Mastery en Floride
 - UPW (Unleash the Power Within)
 - Leadership Academy
 - Time Management
- Formation Wim Hof Respiration et Douche froide
- Formation Programme Élite Drôlement Inspirant
- Mentoré du programme Réseau Mentorat Québec



Idéateur et animateur du Balado "D'un sentier à l'autre", Francis aborde chaque semaine depuis plus d'un an et demi des sujets liés à l'équilibre de vie et au mieux-être, tout en invitant des experts à partager leurs connaissances lors d'entretiens enrichissants.



ACTIVITÉS DE GROUPE

pour une communauté axée sur le mieux-être

Espace Tonik c'est bien plus qu'une magnifique forêt aménagée! C'est une approche globale proposée aux dirigeants et aux employés pour les aider à atteindre cet équilibre tant recherché. En plus des activités proposées dans la forêt de Sainte-Julie, une gamme complète d'activités, <u>est aussi offerte en entreprise</u>!

Routines matinales en groupe

- Exercices légers
- Étirements
- Méditation guidée
- Respiration
- Musique de motivation
- Danse de groupe
- Partage de bons coups

Ateliers individuels et en groupe

- Séance d'entraînement supervisée
- Cours de Cardio-Vitalité en plein air
- Initiation à la méditation
- Marche afghane (respiration)
- Éveil spirituel (conscience personnelle)
- Alimentation et saines habitudes de vie
- Pleine conscience
- Parcours de croissance
- Roue de l'équilibre
- Gestion des finances personnelles
- Apprendre à ralentir
- 5 langages de l'amour (relations interpersonnelles)





Tous les participants au programme corporatif ont accès à une **Communauté Facebook privée** dédiée à l'épanouissement et à la santé globale! Que ce soit en forêt ou en ligne, chaque membre partage le même désir profond de cultiver une vie mieux équilibrée et plus enrichissante.

