

The background of the slide is a vertical panel on the left side, featuring a series of flowing, wavy lines in various shades of blue, from deep navy to a bright, glowing light blue. These lines create a sense of movement and depth, resembling a stylized landscape or a digital wave pattern. The right side of the slide is a solid, dark blue background.

# IT'S TIME TO SHINE

## IL EST TEMPS DE RAYONNER

Offrez à vos collaborateurs des expériences dédiées à l'harmonie entre le corps et l'esprit. Nos ateliers corporate d'entreprises sont conçus pour renforcer la confiance, la cohésion d'équipe et le développement professionnel, tout en contribuant à l'apaisement et à l'amélioration de l'image professionnelle de chacun.



# Time to Shine : Des expériences corporate sur mesure pour vos équipes

Time to Shine vous propose une approche flexible et innovante pour le bien-être et le développement professionnel de vos collaborateurs. Nos solutions modulaires sont conçues pour s'adapter parfaitement à vos besoins : choisissez des ateliers individuels "à la carte" pour des focus spécifiques, ou optez pour des journées complètes immersives.

Notre engagement est de vous offrir une personnalisation totale. Chaque programme est créé sur mesure pour s'aligner avec la culture et les objectifs de votre entreprise, garantissant une expérience pertinente et impactante. Investissez dans la flexibilité et l'adaptabilité pour booster la confiance, la cohésion et la performance de vos équipes dans un environnement de travail dynamique et serein.

# Time to Shine : Nos Expériences Corporate Immersives

Plongez dans l'univers exclusif "Time to Shine" avec une gamme complète d'ateliers conçus pour revitaliser vos équipes, renforcer la cohésion et stimuler le bien-être professionnel. Nos expériences peuvent être choisies à la carte, sous forme d'ateliers individuels de 2 à 3 heures, ou combinées dans un programme complet "Time to Shine" sur toute une journée, offrant une flexibilité maximale pour s'adapter à vos besoins.



## Révélez votre Image & Style

Plongez dans l'univers de l'élégance professionnelle. Ces ateliers sont une invitation à découvrir et affirmer une image qui vous ressemble, boostant confiance et impact au quotidien.

- **Caura (Colorimétrie)** : Découvrez les couleurs qui illuminent votre teint et valorisent instantanément votre présence, pour une image professionnelle éclatante.
- **Conseil en Style** : Affinez votre signature vestimentaire, optimisez votre silhouette et gagnez en aisance pour une projection professionnelle maîtrisée et authentique.
- **Image de Marque Personnelle** : Harmonisez votre style personnel avec les valeurs de votre entreprise, bâtissant une image cohérente et inspirante.
- **Skincare Professionnel** : Apprenez les gestes essentiels pour une peau saine et éclatante, adaptée à la vie professionnelle, pour un teint frais et reposé.
- **Massage Visage** : Libérez les tensions faciales, stimulez la microcirculation et retrouvez un visage détendu et un éclat naturel instantané.



## Harmonie corps/ esprit

Offrez à vos équipes un moment de reconnexion avec leur corps. Nos ateliers favorisent la détente, la force intérieure et une meilleure gestion du stress pour une vitalité accrue.

- **Yoga des Chakras** : Équilibrez vos centres énergétiques, libérez les tensions et retrouvez une profonde sérénité, essentiel pour un esprit clair et apaisé.
- **Pilates** : Renforcez votre corps en profondeur, améliorez votre posture et prévenez les maux du quotidien, pour une énergie durable et un confort optimal.
- **Respiration Guidée** : Maîtrisez des techniques respiratoires puissantes pour gérer le stress, augmenter votre concentration et retrouver un calme immédiat face aux défis.
- **Méditation** : Cultivez la pleine conscience, développez votre focus et atteignez une sérénité profonde, pour une meilleure résilience et une clarté mentale accrue.

*Tous nos ateliers sont adaptables en format corporate avec des tarifs groupe préférentiels, pour une offre parfaitement alignée avec vos besoins.*

## Développement & Image Professionnelle avec Pauline, Experte en Style

### Optimisez le bien-être et la performance de vos équipes

Dans le cadre de séminaires et ateliers corporate, nous accompagnons vos collaborateurs à travers l'impact de la couleur, du style et de l'identité visuelle professionnelle. Nous sommes convaincus que chaque détail de l'image est un puissant message, renforçant la présence et l'impact de l'équipe.

Notre approche allie **sensibilité, justesse chromatique** et **expression professionnelle**.

- **La couleur comme levier de confiance** : Aider vos collaborateurs à choisir les teintes qui renforcent leur ancrage et leur confiance en milieu professionnel.
- **Le style comme outil de communication** : Développer une image qui affirme l'identité de chacun, en adéquation avec les valeurs de l'entreprise et les objectifs professionnels.
- **Conseil d'image personnalisé en entreprise** : Des ateliers sur mesure pour révéler la singularité de chaque collaborateur, en respectant leur morphologie, leurs goûts et les codes professionnels.

En alignant leur image extérieure avec leur potentiel intérieur, vos équipes renforceront leur présence et leur impact, tant dans les interactions internes qu'externes. L'objectif ? Que leur style professionnel *parle* pour eux, avec authenticité et puissance, favorisant ainsi la cohésion d'équipe et la réduction du stress lié à l'image.

**Tarifs groupe entreprise disponibles sur demande.**



# Développement Professionnel & Bien-être en Entreprise

## Une Offre Sur Mesure pour Vos Collaborateurs

**Tarif : Sur devis (adapté à la taille de votre équipe)**

Nos ateliers renforcent la cohésion d'équipe, stimulent la confiance et améliorent le bien-être, contribuant à une meilleure performance globale de l'entreprise.



### Optimisation de l'image professionnelle

Découverte des palettes de couleurs et de l'identité visuelle pour renforcer la confiance de vos collaborateurs.



### Renforcement de la présence professionnelle

Conseils en style adaptés pour affirmer la personnalité et l'identité professionnelle de chacun.



### Ateliers interactifs pour équipes

Séances engageantes en petit groupe (10-15 collaborateurs) favorisant l'échange et la cohésion.



### Accompagnement personnalisé et bienveillant

Un suivi attentif pour stimuler la confiance, réduire le stress et améliorer le bien-être général.

# Caura : La couleur au service de votre Aura !

Un voyage sensoriel au cœur de vos couleurs, pour une confiance rayonnante et une harmonie d'équipe inédite.

## Un Parcours Émotionnel et Révélateur

Plongez au cœur d'une atmosphère chaleureuse où chaque participant est invité à explorer sa palette unique. Ressentez l'émotion de la découverte, le plaisir de l'échange, et l'éclosion d'une nouvelle confiance, partagée au sein d'une équipe plus soudée. Découvrez la magie de la colorimétrie. Sentez l'impact des teintes sur votre visage, ressentez la puissance de votre palette personnelle, et voyez votre image professionnelle s'illuminer sous un nouveau jour.

### Votre Parenthèse Enchantée

Imaginez des sessions intimes, de 2 à 3 heures, où le temps s'arrête. Chaque membre de l'équipe (10-15 personnes) vit une immersion profonde et personnalisée, laissant une empreinte durable.

### Un Trésor à Emporter

Chaque collaborateur repart avec sa mini-carte couleur exclusive, un guide précieux à toucher et à utiliser au quotidien, prolongeant l'émotion et l'affirmation de son style professionnel. Le début d'une nouvelle ère de confiance !



# Time to Shine : Exemple d'Après-midi Corporate pour 20 Collaborateurs

Offrez à votre équipe une après-midi unique de bien-être et de révélation ! Ce programme "Time to Shine" est conçu pour renforcer la cohésion, booster la confiance et offrir un moment de détente et de découverte à chacun de vos 20 collaborateurs.

## Déroulement de l'Après-midi : Un Voyage Harmonieux (4h)



## Les Ateliers "Time to Shine" : Immersion et Découverte



### Pilates Doux & Posture

Séance de Pilates pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et retrouver de l'énergie.



### Respiration Consciente & Relaxation

Techniques de respiration pour gérer le stress, améliorer la concentration et favoriser le calme intérieur.



### Colorimétrie & Image Professionnelle

Découvrez votre palette de couleurs idéale pour renforcer votre confiance et affiner votre image professionnelle.



### Skincare Express & Éclat du Visage

Initiation à une routine de soin visage rapide et efficace pour une peau lumineuse et revitalisée.

## Organisation Pratique : Fluidité et Personnalisation

Les 20 collaborateurs, répartis en **4 groupes de 5**, participeront à une rotation fluide de 30 minutes par atelier pour une expérience intime et personnalisée.

# Time to Shine : Une Expérience Corporate sur Mesure pour l'Harmonie Corps-Esprit

"Time to Shine" est une expérience corporate immersive, conçue pour revitaliser vos équipes et renforcer leur cohésion. Elle offre un voyage sensoriel qui éveille les sens, apaise le mental, et reconnecte chacun à son potentiel pour un bien-être individuel et collectif renouvelé.

1

## Le Concept : Éveil et Connexion

Une atmosphère de sérénité pour se reconnecter à soi et à son corps via des ateliers personnalisés.

2

## Les Options : À la Carte ou Journée Complète

Formules adaptées à vos besoins :

- **À la carte** : Ateliers thématiques individuels (2-3 heures).
- **Journée complète** : Immersion combinant plusieurs ateliers.

3

## Flexibilité et Personnalisation

Composez votre parcours "Time to Shine" avec des ateliers adaptés à la culture et aux objectifs de votre entreprise, pour une expérience unique et mémorable.

# Optimisez le Bien-être et la Performance de vos Équipes



## Développement Holistique

Une approche intégrée pour le développement professionnel et personnel de vos collaborateurs, unifiant les dimensions émotionnelle, corporelle et créative. Favorise le bien-être au travail et la confiance.



## Environnement Sérénisant

Proposez à vos équipes des séminaires d'entreprise dans des espaces inclusifs et apaisants, propices à la réduction du stress et à l'exploration de la créativité collective.



## Expertise Personnalisée

Des ateliers sur mesure, adaptés à chaque équipe et personnalité, pour un développement des compétences en douceur et le renforcement de l'image professionnelle de chacun, sans contrainte.



## Cohésion d'Équipe Renforcée

Grâce à des expériences collectives uniques, vos collaborateurs développeront une meilleure cohésion, un partage fructueux et une introspection favorisant la performance collective.

The left side of the image features a vertical panel with an abstract, wavy, blue background. The waves are layered and translucent, creating a sense of depth and movement. The colors range from a deep, dark blue at the bottom to a lighter, almost white-blue at the top.

# Contactez-nous

## Pauline - Time to shine

**Email :** [paulinecomeprestation@gmail.com](mailto:paulinecomeprestation@gmail.com)

Contactez-nous pour transformer vos équipes !