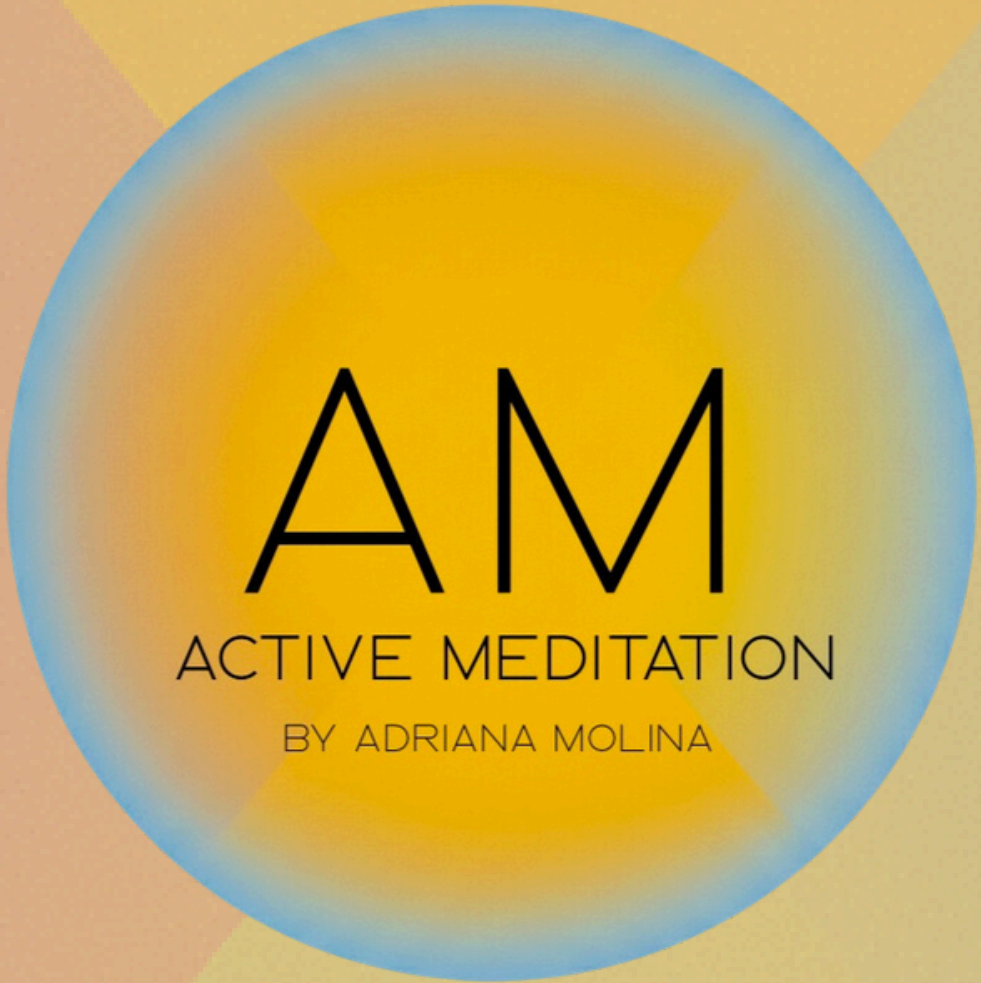




AM

ACTIVE MEDITATION

BY ADRIANA MOLINA

A group of approximately 15 people, mostly young adults, are gathered in a modern office space with large windows. They are all wearing blue over-ear headphones and are engaged in a group hug, suggesting a celebratory or supportive moment. The background shows a bright, airy interior with wooden accents and greenery visible through the windows.

AM EXPERIENCES CORPORATE

Expérience Corporate dédiée au Leadership Conscient

Méditation active pour le leadership d'excellence et la cohésion d'équipe



LES LEADERS ET LES ÉQUIPES DE DEMAIN
MÉRITENT DES PRATIQUES D'EXCEPTION

“Une approche innovante du bien-être, de la performance et de l'alignement Collectif”

UN NOUVEAU PARADIGME DU LEADERSHIP

Nous vivons une période de profonde transformation dans le monde de l'entreprise. La vitesse des changements, la pression constante et la complexité des environnements actuels exigent plus que de la stratégie, du contrôle et de la performance.

Ils requièrent présence, conscience et humanité.

Les AM Sessions pour entreprises ont été créées pour accompagner les organisations, les équipes et les dirigeants qui souhaitent évoluer vers un **leadership plus authentique, connecté et efficace**. Un leadership qui naît de la vérité, du cœur et d'une profonde cohérence interne.

Parce que les leaders exceptionnels ont besoin de pratiques exceptionnelles.

Et que les meilleurs leaders ont besoin des meilleures pratiques pour soutenir leurs équipes, leur vision et leur mission dans des contextes exigeants.

***“Des expériences Immersives, pour dirigeants, équipes exécutives,
équipes de travail et organisations engagées”***

QU'EST-CE QUE LES AM CORPORATE SESSIONS ?

Les AM Sessions sont des **expériences immersives d' Active Meditation** avec des casques conçues spécifiquement pour l'environnement professionnel : **team building, comités de direction, dirigeants exécutifs et équipes à haute performance.**

Ce sont des séances où se combinent, de manière précise et sécurisée :

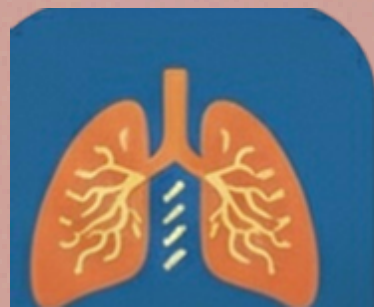
***Respiration consciente, Mouvement , Meditation, Dance et
Musique électronique soigneusement sélectionnée.***

En intégrant pratiques ancestrales et langages contemporains, elles permettent de générer une régulation dans l'activation : un **état optimal où corps, esprit et émotion s'alignent.**

Il s'agit de transformer la manière dont nous habitons le travail.

***“Une méthode puissante qui crée un véritable avant et après,
relevant les potentiels des équipes et des leaders.”***

PILERS CLÉS DE LA MÉTHODE AM CORPORATE SESSIONS



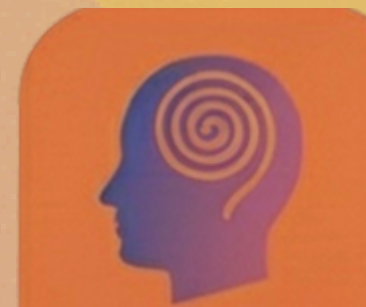
Respiration



Mouvement



Musique
électronique



Méditation



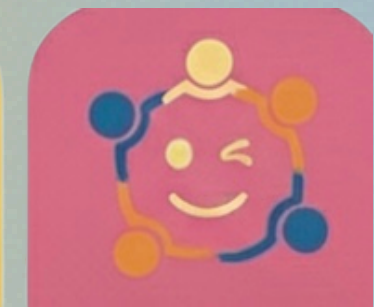
Créativité



Activation



Connexion



Jeu



Danse



Gratitude



Casques
audio



Emotion



Tribu



Relaxation



Équilibre



Activation
vocale

“Des pratiques et outils puissants, soutenus par la science, réunis pour maximiser le potentiel humain de chaque individu et de l'équipe”

PILERS SCIENTIFIQUES DE LA MÉTHODE AM



Neurosciences & neuroplasticité

Comment l'expérience répétée façonne le cerveau

Régulation du système nerveux

Passer du stress à la sécurité et à la connexion

Psychologie somatique

Les émotions se vivent et se régulent par le corps, et pas seulement par l'esprit

Science de la respiration & du mouvement

Utiliser la physiologie pour réguler l'énergie et les émotions

Neurosciences sociales & co-régulation

Guérison et régulation émotionnelle grâce à la connexion humaine partagée

Programmation neuro-linguistique & cadrage cognitif

Diriger l'attention pour façonner l'expérience et le sens

A group of people are practicing yoga in a grassy field. They are lying on their backs on mats, with their arms and legs extended. In the background, there is a calm lake surrounded by a dense forest of tall trees. The sky is blue with some light clouds. The overall scene is peaceful and serene.

BÉNÉFICES POUR LES ÉQUIPES, LES ENTREPRISES ET LES ORGANISATIONS

Au niveau individuel

- Libération du stress, des tensions et des pressions accumulées
- Régulation du système nerveux et de l'état émotionnel
- Augmentation de la présence et de la responsabilité personnelle
- Connexion renforcée à l'authenticité, aux talents et aux capacités individuelles
- Renforcement de la confiance en soi et de l'estime personnelle
- Clarté mentale et prise de décision plus consciente
- Libération des émotions, des mémoires et des charges du passé
- Réduction de l'anxiété et de l'incertitude face à l'avenir
- Sentiment de calme, de légèreté et de stabilité intérieure
- Plus d'enthousiasme et d'élan pour les objectifs à venir

BÉNÉFICES POUR LES ÉQUIPES, LES ENTREPRISES ET LES ORGANISATIONS

Au niveau Collectif de l'équipe

- Renforcement de la connexion et de la cohésion collective
- Consolidation du sentiment de projet commun
- Augmentation de la confiance mutuelle
- Création de liens authentiques au-delà des rôles hiérarchiques
- Amélioration de la communication : plus claire, plus honnête et plus efficace
- Plus d'humilité et dissolution des dynamiques d'ego
- Climat de travail plus humain, collaboratif et sécurisant
- Meilleur alignement avec les objectifs, les priorités et la vision partagée



DESTINÉES À

Dirigeants & CEOs
Comités de direction
Équipes exécutives
Équipes de travail
Séminaires & team building
Hôtels, lieux premium
et événements corporate

POURQUOI INTÉGRER EN ENTREPRISE

Investir dans l'humain comme stratégie de performance durable.
Prévenir le burnout et réduire le stress chronique
Développer un leadership conscient, stable et responsable
Offrir à vos équipes une expérience transformatrice, ludique et originale, en dehors de la routine de travail
Renforcer les relations humaines, créer du lien et une connexion authentique entre les membres de l'équipe
Favoriser des équipes plus présentes, engagées, responsables et alignées
Accompagner l'entreprise vers un nouveau paradigme de travail.

FORMATS DES EXPÉRIENCES

Durée : 60 / 90 minutes
Taille des groupes:
De 10 à 200 personnes
En intérieur ou en extérieur
Dans un cadre urbain ou en nature
Lors de séminaires, événements,
En hôtels ou en entreprise

Chaque session est unique, conçue sur mesure pour chaque équipe et chaque organisation, en fonction de leurs objectifs, de leurs enjeux stratégiques, des besoins du collectif et des priorités de l'entreprise.



TARIFS & FORMATS

À TITRE INDICATIF :

- **Séance privée corporate – jusqu'à 10 personnes**
À partir de 490 €
- **Groupes de 10 à 20 personnes**
À partir de 820 €
- **Session corporate – jusqu'à 30 personnes**
À partir de 1 000 €
- **Grande session / événement – jusqu'à 100 personnes**
À partir de 2 000 € (20 € par participant)

Event management – grands groupes (100 participants et plus)

Coordination et assistance technique et opérationnelle sur site,
incluant une équipe de support le jour de l'événement – 350 €

OPTIONS COMPLÉMENTAIRES:

Photographie professionnelle de l'événement: 300 €

Vidéo professionnelle de l'événement: 750 €

Les tarifs indiqués n'incluent pas les frais de déplacement.

*Un devis personnalisé est établi après un échange
sur vos objectifs, le format et le contexte de
l'expérience.*



Renaud VIE

Directeur – Palais des sport et de la Culture
Commune de Megève, France

Témoignage d'un dirigeant après une expérience AM Corporate pour son équipe de direction.

« Un immense merci à AM Sessions Corporate, de la part de toute l'équipe.

Nous avons adoré et passé un moment exceptionnel. La pratique est :
enrichissante, bouleversante et ressourçante.

Retour hyper positif de toute l'équipe :
une séance magnifique, très adaptée, conviviale et bénéfique. »

LA VISION & LA CRÉATRICE DES AM SESSIONS

Adriana Molina Santamaria

Ingénieur en environnement · Health Coach · Naturopathe
Auteure · Coach en Active Meditation

Créatrice et voix des AM Sessions, avec une vision humaine, met son expertise au service du bien-être physique et mental des personés en entreprise.
Avec 12 ans d'expérience dans le secteur du bien-être, elle a développé une pratique fondée sur des bases scientifiques solides, au service de leaders et d'équipes plus alignés et performants.

Contact

☎ +33 6 09 41 77 16

✉ amtribesessions@gmail.com

A group of five people are practicing Active Meditation in a vast, open landscape with mountains in the background. One person in the foreground is performing a backbend, while others are in various active poses. A large, semi-transparent yellow and blue circle is centered over the image, containing the logo.

AM
ACTIVE MEDITATION
BY ADRIANA MOLINA

AM EXPÉRIENCES CORPORATE

Une équipe unique mérite une pratique d'exception.