



Et si on prenait • soin de vos équipes ?

• Expériences bien-être • Retraites urbaines •
Paris 7e

WWW.OMVIDA.FR



LE BIEN-ÊTRE

Un levier de performance vertueux.

Cohésion d'équipe, engagement collaborateur, gestion du stress, marque employeur, ... Le bien-être au travail n'a jamais été aussi décisif, **et aussi simple à activer avec OMVIDA.**

100% *des entreprises qui offrent des expériences physiques et collectives à leurs équipes changent la donne !*

+20% d'engagement et -25% d'absentéisme dans les entreprises qui investissent dans la QVCT."

Source : QVCT-Solutions, données croisées Malakoff Humanis 2025

Une culture qui attire et qui retient

.....

Respirer ensemble, bouger ensemble, se dépasser ensemble - c'est là que tout se joue.

OMVIDA

conçoit des expériences dont vos équipes se souviendront !

Dans un cadre haut de gamme et immersif, avec une expertise reconnue, pour des moments mémorables et authentiques.

Nous vous accompagnons dans la création de moments premium.
Une réelle retraite urbaine au cœur de Paris, dans un cocon pensé pour accueillir des expériences singulières, inspirantes et soignées.
Notre équipe vous aide à concevoir un format adapté à vos besoins, à votre intention et à votre public.

TEAM-BUILDING	PRÉSENTATION DE MARQUE	MASTERCLASS - FORMATION
ÉVÉNEMENT PRESSE	SHOOTING - TOURNAGE	LANCEMENT DE PRODUIT



UN ÉCRIN AU CŒUR DE PARIS

d'espaces raffinés et tout équipés



Un accueil chaleureux
de partage autour de la table

Espace commun et Cuisine

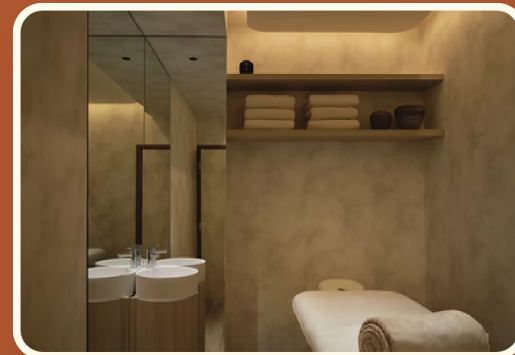


La salle collective
pour les pratiques

Salle acoustique de 72m²

Les salles de soins

de 6m² à 13m²



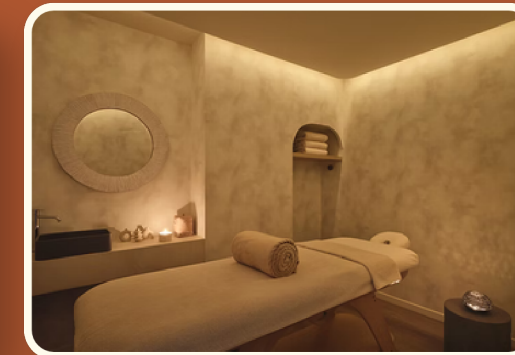
Courage



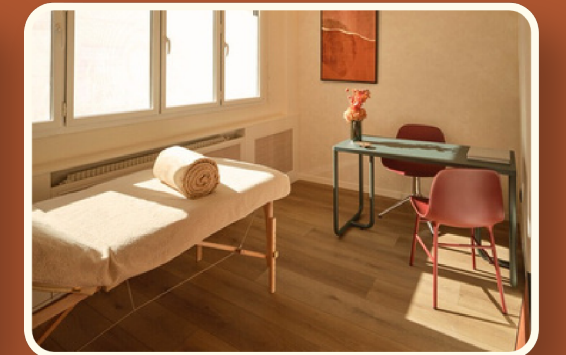
Lucidité



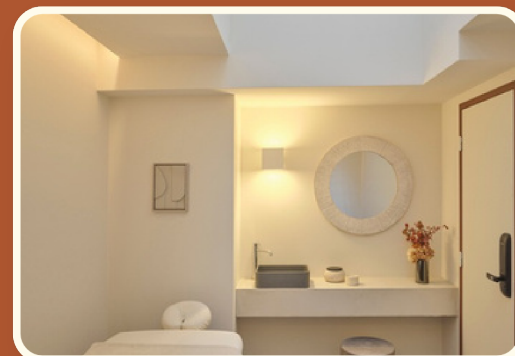
Invincibilité



Sagesse



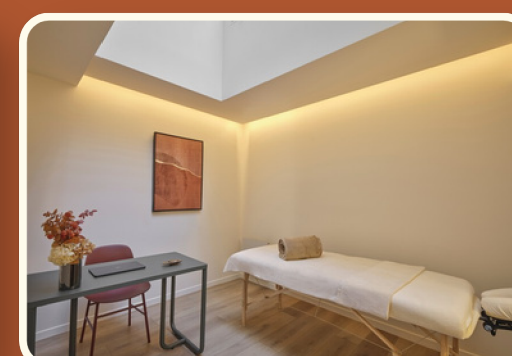
Émotions



Sérénité



Gratitude



Unité



Intentions



Harmonie

OMVIDA

une signature



Respire, Libère, Transforme.



UNE ESTHÉTIQUE FORTE EN PLEIN PARIS 7^e

**Un lieu élégant et inspirant, une décoration chaleureuse pensée pour favoriser la reconnexion.
Pour accueillir vos événements et temps forts professionnels.**



DES FORMATS ADAPTÉS À VOS ENJEUX

**Salle de pratique collective, salles de soins, cuisine conviviale :
un cadre flexible pour imaginer des expériences variées.**



UN ECOSYSTÈME D'EXPERTS BIEN-ÊTRE

**Un réseau de professionnel·les sélectionné·es pour proposer
des formats adaptés à vos dirigeants, équipes, clients ou partenaires.**



UNE EXPERTISE RECONNUE

Des formats conçus pour produire un effet réel : les équipes repartent alignées, reconnectées, avec une énergie qui dure au-delà de la session.

UNE PARENTHÈSE TRANSFORMATIVE

à vivre en équipes.

Nos expériences bien-être sont pensées comme de véritables leviers de cohésion, de **qualité de présence** et de **valorisation de l'expérience collaborateur ou client.**

Des moments immersifs qui réveillent le mental,
l'émotionnel et le physique.



DES PRATIQUES *qui (re)connectent.*

Notre approche favorise un ancrage dans le moment présent.

A travers des pratiques immersives et bienveillantes.

Un chemin vers le lâcher prise, la présence à soi et aux autres.

Mouvement • Yoga • Breathwork • Danse holistique • Bain sonore • Sadhu board • Massage • Coaching

Par des praticiens et facilitateurs experts, rigoureusement sélectionnés.



AVEC DE NOMBREUX BIENFAITS individuels & collectifs

Breathwork



Respiration consciente, cadence modulée, profondeur du souffle. Le Breathwork agit directement sur le système nerveux — **il libère les tensions et dissout les charges émotionnelles.** Ce qui le rend unique : il bypass le mental. Le souffle agit seul, de l'intérieur.



Méditation

Surcharge mentale, sollicitations permanentes, difficulté à se concentrer : le mental de vos équipes est rarement au repos. Cet atelier leur transmet des **techniques de méditation simples pour apaiser le mental et regagner en concentration**, et leur donne des outils concrets pour gérer le stress au quotidien.



Yoga et Pilates

Yoga : Revenir au corps par la respiration et le mouvement, pour **retrouver calme, clarté et présence.**
Pilates : Posture et contrôle du mouvement **pour renforcer les muscles profonds et relâcher les tensions.** Accessible à tous.

Réduction du stress • Lâcher-prise • Meilleure concentration • Clarté mentale • Reset nerveux • Relâchement des tensions • Ancrage • Renforcement du système immunitaire • Réduction des inflammations



Sadhu Board

Marcher sur des clous. Une pratique d'ancrage et de dépassement de soi qui révèle des ressources insoupçonnées — par le corps, pas par le mental. **Se découvrir capable de bien plus qu'on ne croit.**



Danse holistique

Bouger sans performance ni chorégraphie imposée. Guidé par la musique, le corps devient un espace d'expression libre où tensions et émotions se libèrent. **Une véritable communication énergétique collective.**



Bain sonore

Bols en cristal, bols tibétains, gongs — les vibrations enveloppent tout le corps et invitent à un lâcher-prise profond. **Allongé, les yeux fermés, on se laisse traverser par le son.** La perception du corps change, le temps se dilate.

Pour chaque session, la musique n'est pas un fond sonore : elle est choisie avec intention pour guider le rythme du corps, soutenir la concentration et approfondir chaque pratique.



UNE PAUSE GOURMANDE, SAINE ET GÉNÉREUSE

De la collation au déjeuner complet, pour un moment de partage chaleureux, où l'on échange, on se détend et l'on prolonge l'expérience.

Avocado toasts sur pain aux céréales, power bowls colorés, cake vegan moelleux, jus frais de fruits et légumes bio, assortiments de fruits frais pour une énergie durable.... ou un chef pour un déjeuner copieux et chaleureux.



5 EXPERIENCES À LA CARTE + 1 ABONNEMENT *chez Omvida*

🍽️ OPTION DÉJEUNER AVEC CHEF

ÉLIGIBLE BUDGET CSE • QVCT • COHESION D'ÉQUIPE

RENDEZ-VOUS

Le Rituel OMVIDA

Une expérience bien-être par semaine, pendant 3, 6 ou 12 mois.

Un fil rouge qui ancre la culture du soin dans le quotidien de vos équipes.

1 session / semaine

Yoga • Pilates • Danse holistique

Référent dédié

360 € HT / semaine

DÉCOUVERTE

Reset & Respire

Libérez les tensions du quotidien

1h30 · jusqu'à 15 pers.

Relaxation

Méditation

Respiration

Bain sonore

- 1h15 Atelier de respiration et de relaxation
- 15' Collation & partage

985 € HT
forfait

"Un corps délié, un esprit plus clair, des clés pour
la pression au travail."

ÉQUILIBRE

L'Équilibre

Du mouvement vers le silence

2h30 · jusqu'à 15 pers.

Yin yoga

Breathwork

Bain sonore

- 30' Yin Yoga
- 1h30 Breathwork ou Bain sonore
- 30' Collation & partage

1 900 € HT
forfait

"De l'activation au lâcher-prise sans effort. Un
calme profond et rare."

SIGNATURE

LE + DEMANDÉ

La Régénération

Une libération en profondeur

3h · jusqu'à 10 pers.

Breathwork

Bain sonore

Massage

- 1h30 Bain sonore ou Breathwork •
relâchement profond
- 1h de massage individuel pour chaque
participant
- 30' de collation & temps de partage

3 200 € HT
forfait

"Le corps léger, l'esprit silencieux, la certitude que
l'entreprise prend vraiment soin d'eux."

COMPLÈTE

L'Immersion

Une transformation

corps · souffle · esprit

4h · jusqu'à 15 pers.

Coaching

Mouvement

Breathwork

Bain sonore

- 1h coaching sur les piliers du bien-être
- 1h reconnexion par le mouvement
- 1h30 Bain sonore ou Breathwork
- 30' Collation & temps de partage

4 300 € HT
forfait

"Une clarté nouvelle, un corps allégé, pris en
charge dans leur globalité."

TRANSCENDANCE

Dépassement de Soi

Une exploration au-delà des limites

4h · jusqu'à 15 pers.

Coaching

Breathwork

Sadhu Board

- 1h 30 coaching collectif autour du
dépassement de soi ou de la gestion
du stress
- 2h Sadhu Board
- 30' Collation & temps de partage

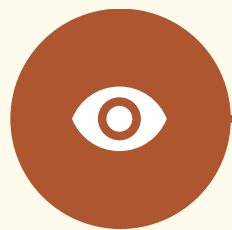
5 100 € HT
forfait

"Aller chercher la ressource au-delà du connu.
Une cohésion d'équipe rare."

CONCEVONS VOTRE EXPÉRIENCE

Un accompagnement sur-mesure, étape par étape.
Chez Omvida, dans vos locaux, ou en offsite !

PRISE DE CONTACT & BESOINS



On détermine ensemble les meilleurs formats et thématiques adaptés à vos enjeux.

WhatsApp : 06 49 51 46 68
contacteomvida.fr

PLANIFICATION & DEVIS



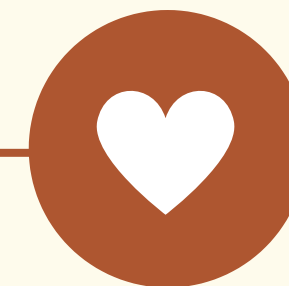
Validation des dates.
Formalisation du devis.

ORGANISATION CLÉS EN MAIN



OMVIDA se charge de l'intégralité de l'événement : du matériel, catering, à la sélection des intervenants qualifiés et certifiés pour intervenir.

UN ÉVÉNEMENT SEREIN



Bienvenue chez OMVIDA.
Dans notre écrin, chez vous ou à l'extérieur.

TÉMOIGNAGES *Clients*

Ce qu'ils en disent.



"Nous avons offert cette session aux 20 gagnants de notre challenge IA interne. Apprendre à vraiment respirer ensemble, ça crée quelque chose d'inattendu. Chacun est reparti avec des outils concrets et l'expérience a été une découverte pour tous."

Aurélie Lehericy
Global Transformation Officer @Engie

"On ne cherchait pas juste un team building. On voulait un moment qui marque. Omvida nous a offert exactement ça : une expérience de dépassement de soi en équipe, dans un lieu magnifique, avec une bienveillance rare. Le repas était exceptionnel !
Nos équipes en parlent encore."

Romain Desnoyers
CEO @Audit&Coverage

"Team Building fantastique pour KUJTEN !
Le bain sonore a bluffé tout le monde, même les plus sceptiques sont ressortis transformés. Nous prévoyons de refaire une session cette année !
Je recommande vivement"

Carole Bettane
CEO @Kujten



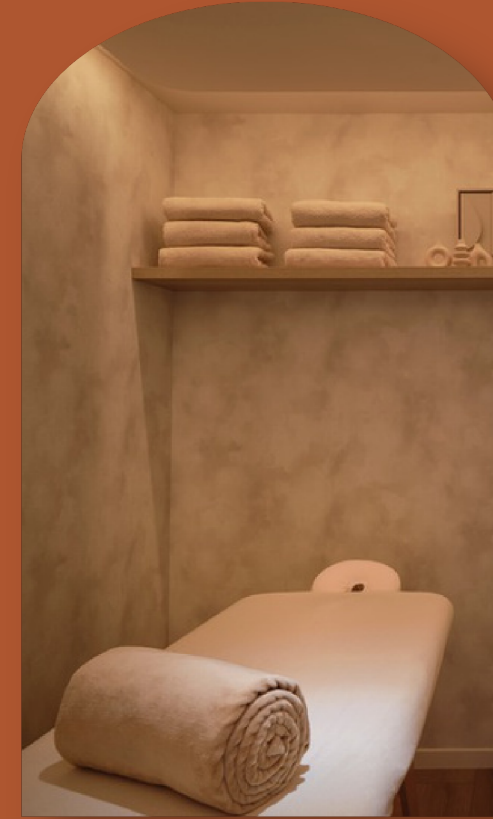
PRIVATISEZ NOS ESPACES *et concevez votre propre expérience*



Centre OMVIDA complet

Espace d'accueil • 10 Salles de soins •
Salle collective • jusqu'à 25 participants

- 2h - 850 € HT
- Demi-Journée (6h) - 1500 € HT
- Journée (12h) - 2500 € HT



Espace d'accueil 10 salles de soins

Jusqu'à 18 participants

- 2h - 560 € HT
- Demi-Journée (6h) - 1050 € HT
- Journée (12h) - 1850 € HT



Salle collective Vibrations

Jusqu'à 18 participants

- 2h - 250 € HT
- Demi-Journée (6h) - 450 € HT
- Journée (12h) - 800 € HT



Salles de soins S • M • L

De 6m² à 13m² • A l'unité

- 2h - 60€ HT à 120€ HT
- Demi-Journée (6h) - 120€ HT à 240€ HT
- Journée (12h) - 220€ HT à 450€ HT

OMVIDA

Déborah Hess

« Les vrais espaces de transformation sont en nous. »

D'architecte d'intérieur à architecte du bien-être.

Après avoir conçu des lieux, j'ai choisi de créer un espace dédié à l'expérience humaine, au bien-être et à la reconnexion.

Fondé en 2024 au cœur de Paris, OMVIDA est né d'une vision : **proposer un cadre holistique, inspirant et exigeant, au service du soin, de la transmission et de la transformation.**

OMVIDA réunit aujourd'hui professionnels du bien-être, entreprises et communauté au sein d'un même écosystème, avec **plus de 500 clients engagés** autour d'une approche sensible, qualitative et profondément humaine.

Déborah Hess

Architecte du bien-être & Fondatrice d'OMVIDA





OMVIDA
HOLISTIC SPACES

PRÊTS À TRANSFORMER VOS ÉQUIPES ?

WhatsApp : 06 49 51 46 68 • contact@omvida.fr

3 Rue Valadon, 75007 Paris

M° École Militaire

[@omvida.paris](#) • Website : www.omvida.fr

[LIEN VERS NOTRE FAQ](#)

WWW.OMVIDA.FR