

ACTIVITÉS & TEAM BUILDING



ABBAYE DE LA  
**GRÂCE-DIEU**

— MARIAGES SEMINAIRES HEBERGEMENT —



Une activité à organiser, nos différents espaces sont disponibles pour un événement unique en intérieur ou en extérieur

*Gîte de l'Abbatiale*

*La guinguette*

*Le verger des moines*

*Gîte de la Bergerie*



*La Terrasse*

*Le pigeonnier*

*La Maison du Puits et ses 3 salles de réception*

*L'Abbaye, inscrite aux Monuments Historiques avec 5 salons*

Toutes les activités et formations présentées sont sélectionnées auprès de prestataires de la région. Cette liste est non exhaustive et chaque activité peut être adaptée à votre entreprise, vos objectifs, vos besoins et vos envies.

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus par mail :

madeleine@gracedieu.net ou au 06 47 77 31 24.

# Team Building : cohésion et challenge

## Olympiades

**Durée** : 2h à 2h30 - jusqu'à 300 pers

Retrouvez-vous en équipes sur une activité où les participants s'affrontent dans des épreuves variées et dynamiques dans les jardins de l'Abbaye.



## Challenge F1

**Durée** : 2h à 2h30 - jusqu'à 300 pers

Muni du matériel mis à disposition, vos collaborateurs devront construire et personnaliser en équipes des bolides en carton avant de s'affronter dans une course effrénée !



## Combat à l'épées ou tir à l'arc

**Durée** : 2h - jusqu'à 100 pers

Dépassement de soi et découverte des techniques de combat au travers d'activités originales et médiévales dans un cadre qui s'y prête parfaitement. Au choix : combat à l'épées ou bien tir à l'arc.



## Tournoi de jeux anciens

**Durée** : 2h/ 4h/ 6h - jusqu'à 200 pers

Redécouvrez les jeux en bois traditionnels pour un moment de convivialité où fous rires, challenges et complicités seront de mise.



# Team Building : enquête

## Chasse au trésor

**Durée** : 2h à 2h30 - jusqu'à 300 pers

En équipes, transformez-vous en aventurier intrépide en explorant l'Abbaye et ses environs pour résoudre des énigmes et découvrir des indices cachés. Ce défi stimulant favorise la collaboration, la créativité et la réflexion stratégique, tout en permettant aux participants de découvrir le lieu dans une ambiance ludique et conviviale.



## Escape Game

**Durée** : 1h30 à 2h - jusqu'à 300 pers

Entre action et réflexion, manipulation et observation, chacun doit apporter son expérience au profit de l'équipe pour être les plus rapides et remporter la victoire !



## Murder Party : L'Orient Express

**Durée** : 2h à 2h30 - jusqu'à 300 pers

Replongez dans les années 20 à bord de l'orient Express et menez une enquête policière. Entre indices, scène de crimes et énigmes à résoudre cette animation promet d'être une expérience inoubliable où la coopération, la déduction et le plaisir seront de mise.



# Team Building : création

## Création d'un parfum

**Durée** : 1h30 - jusqu'à 40 pers

Au choix : un atelier où le groupe compose le parfum de l'entreprise ou bien chacun créé son propre parfum. Venez vivre une expérience sensorielle unique dans les espaces de l'Abbaye.



## Création d'une émission radio

**Durée** : 3h - jusque'à 50 pers

En équipes, créez votre émission radio dans une activité immersive pour renforcer la cohésion d'équipe, sortir de sa zone de confort, améliorer la communication et mieux se connaître.



## Truck de Food

**Durée** : 3h - jusque'à 49 pers

En équipes, imaginez et préparez une délicieuse recette tout en personnalisant le food truck à votre image : nom, slogan et décoration, chaque détail compte. Une expérience fédératrice, créative et amusante.



# Team Building : culinaire

## Parcours sensoriel autour de la bière

**Durée** : 2h30 - 20 pers maximum

Laissez-vous transporter dans un voyage enivrant, où les secrets les mieux gardés de cette boisson emblématique vous seront révélés avant de finir par une dégustation de bières locales emblématiques.

Possibilité de prolonger l'activité par un afterwork avec des planches à partager ainsi que les bières proposées pendant l'atelier.



## Atelier cuisine & dégustation

**Durée** : 3h - jusqu'à 49 pers

Profitez d'un moment de partage et de convivialité en cuisinant seul ou en équipe. À l'issue de la séance vous dégusterez vos réalisations.

Thématique au choix : déjeuner, goûter, apéritif, dîner, accord mets & vins, cocktails et bouchées, de saison, découverte d'un pays, les épices, pâtisserie.



## Défi culinaire, façon Top chef

**Durée** : 3h - jusqu'à 49 pers

En équipes, à partir d'un ingrédient imposé, réalisez grâce aux conseils du chef et à votre créativité, la meilleure recette, pour le plus grand plaisir de tous les convives.



## Escape Cook

**Durée** : 3h - jusqu'à 49 pers

Le chef a disparu en vous laissant presque ses recettes. Il faudra mutualiser vos talents pour résoudre les énigmes et réussir à "sortir" vos plats à temps. Prêt à relever le défi ?



# Team Building : bien-être et développement personnel

## Ateliers bien-être

**Durée** : en fonction de vos envies ou bien plusieurs ateliers :

- Bien-être personnel (Shiatsu, Sophrologie, Réflexologie, Reiki, ...)
- Bien-être sportif (Yoga, Pilate, ...)
- Bien-être environnemental (Cadre végétal, Zéro déchet, ...)
- Massages (Drainage lymphatique, Remodelage, ...)
- Développement artistique (Peinture expressive, Création fleuries, ...)



## Oeno-communication

**Durée** : 2h - jusqu'à 20 pers

Un atelier de communication innovant, s'inspirant de la métaphore vinicole pour faire émerger les différences de perception entre les personnes.

L'atelier consiste en une présentation de 6 viticulteurs et de leur vin, dans laquelle chaque personnalité est bien définie.

Les participants devront reconnaître le vin qu'ils dégustent d'après le portrait de chaque viticulteur et comprendre comment s'exprime une personnalité.

Le coach certifié observe chaque personne pour l'aider à mieux se connaître pour se développer professionnellement.

Cette activité est parfaite pour développer l'efficacité professionnelle et la capacité à communiquer des membres de votre équipe.



# Formations en 1/2 journée

Jusqu'à 30 pers

## L'ikigai

Ce concept japonais signifiant « raison d'être », permet aux participants de trouver l'équilibre parfait entre ce qu'ils aiment, ce pour quoi ils sont doués, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi ils peuvent être rémunérés. Cet atelier est idéal pour les personnes en quête de sens ou en reconversion professionnelle.

## Intelligences multiples

Inspirée des travaux de Howard Gardner, cette formation permet aux participants de découvrir les huit types d'intelligence (logique-mathématique, verbale-linguistique, kinesthésique, etc.). Chaque participant pourra identifier ses intelligences dominantes pour mieux comprendre son mode d'apprentissage et valoriser ses talents naturels.

## Coopération

Cet atelier est axé sur le travail d'équipe et l'intelligence collective. À travers des exercices de mise en commun des idées et des forces, les participants apprennent à coopérer efficacement pour atteindre des objectifs communs, allant au-delà des simples séances de brainstorming.

## Gestion du stress

Apprendre à gérer son stress est crucial pour maintenir une performance optimale. Cet atelier aide à comprendre les mécanismes du stress, et offre des stratégies pratiques pour le transformer en levier de réussite.

## Éloquence

Cet atelier apprend à structurer et à délivrer des discours percutants, à améliorer les compétences oratoires, et à parler avec assurance en public. De nombreuses mises en pratique permettent de renforcer la confiance en soi.

# Animations pour vos soirées et repas

## Casino

Bienvenue dans un casino éphémère, où les croupiers sont de bonne humeur, les jetons sont virtuels et l'excitation bien réelle ! Pro du poker ou non, as du blackjack, ou simplement curieux de découvrir l'ambiance feutrée des grandes salles de jeu, cette animation plaira au plus grand nombre.



## Spectacle de danse

Thème au choix.



## Passeport des sens

Chaque participant complète son passeport avec des "visas" obtenus en participant aux diverses épreuves liées aux 5 sens.



## Les faux serveurs

Ce spectacle d'improvisation plonge vos invités dans une expérience inoubliable où le rire et l'interaction sont au rendez-vous. Au tout début, les acteurs se mêlent aux vrais serveurs et au fil du repas, ils se dévoilent peu à peu, devenant de plus en plus excentriques et amusants.



## DJ

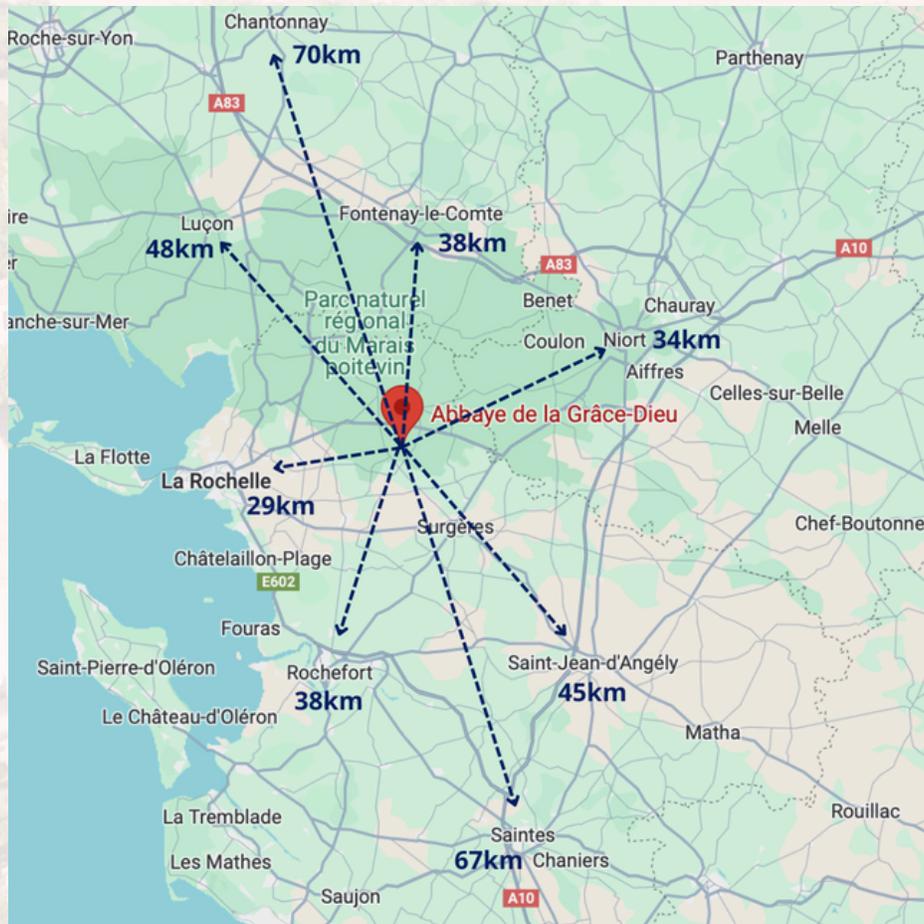
Thème au choix.



# Contact



Choisir l'Abbaye de la Grâce-Dieu c'est vivre une expérience inspirante dans un lieu chargé d'histoire et ressourçant.



Abbaye de la Grâce Dieu  
17170 BENON

<http://www.gracedieu.net>

Tél. 06 47 77 31 24

[madeleine@gracedieu.net](mailto:madeleine@gracedieu.net)

