



CATALOGUE



D'ACTIVITÉS

Explorez les diverses options d'activités insolites pour séminaires que nous vous proposons et venez vivre un moment inoubliable dans un espace où la nature règne.

www.rockandbleau.com



SOMMAIRE

01 Introduction

02 Outdoor

03 Indoor

04 Bien-être

05 Soirée



INTRODUCTION

Bienvenue dans notre catalogue d'activités pour séminaires, une ressource complète conçue pour enrichir vos événements professionnels avec une touche de diversité et de dynamisme. Notre catalogue est soigneusement divisé en quatre catégories distinctes afin de répondre aux besoins variés de votre groupe :

1. **Outdoor** : Explorez nos activités en plein air conçues pour favoriser le travail d'équipe, renforcer la cohésion et inspirer la créativité. Des défis en plein air aux activités de team building dans la nature, notre sélection saura ravir les amateurs d'aventure et les esprits en quête de nouvelles expériences.
2. **Indoor** : Plongez dans notre gamme d'activités en intérieur, offrant une diversité de choix allant des ateliers de développement professionnel aux jeux interactifs stimulants. Ces activités sont conçues pour favoriser la collaboration, encourager l'apprentissage et renforcer les liens entre les participants, le tout dans un environnement confortable et propice à la concentration.
3. **Bien-être** : Prenez une pause bien méritée et offrez à vos participants une expérience de détente et de revitalisation avec nos activités axées sur le bien-être.
4. **Soirée** : Terminez vos journées de séminaire en beauté avec nos activités de soirée animées et divertissantes. De soirées thématiques à des dîners gastronomiques, notre sélection de soirées vous permettra de clôturer votre événement en beauté et de créer des souvenirs inoubliables.

Quelle que soit la nature de votre séminaire ou les objectifs que vous souhaitez atteindre, notre catalogue d'activités est là pour vous aider à créer un événement mémorable et à offrir à vos participants une expérience enrichissante et stimulante.

OUTDOOR





Grand Défi du Caribou 50€ H.T.

Une compétition rempli de défis physiques et mentaux conçu pour tester les compétences, la stratégie et le travail d'équipe. Les participants affrontent une gamme variée d'activités réparties dans différentes zones, incluant des jeux sportifs comme le rugby, le beach volley et le baseball, ainsi que des défis aquatiques tels que le paddleboard et le kayak. L'événement s'étend à la forêt, où des activités telles que l'escalade, la tyrolienne et la construction de pont encouragent la coopération et le dépassement des obstacles. Cette compétition ne cherche pas seulement l'excellence physique, mais renforce également les liens entre les participants, soulignant l'importance de la collaboration et de la persévérance.

 10 à 50 personnes
 2h30


Jeux de Pause 15€ H.T.

Des activités rapides idéales pour se détendre et bouger son corps, faire circuler le sang entre les réunions. Nous proposons des activités telles que jeu kin-ball, défi kart à pédales, étirements, entre autres options. Plus qu'une simple pause, une opportunité d'impliquer les participants sous différents aspects.

 5 à 50 personnes
 30min



Olympiades des Causes 75€ H.T.

Une compétition inspirée des JO 2024 où les équipes défendent des causes qui leur tiennent à cœur. À travers des épreuves adaptées aux vastes espaces naturels, les participants mettent en avant des enjeux tels que la protection de l'environnement, la solidarité mondiale, les droits humains et l'éducation pour tous. Au-delà de la compétition, l'événement vise à renforcer l'esprit d'équipe, promouvoir la solidarité et inspirer une action positive par le sport. Les équipes gagnantes verront un don fait à la cause qu'elles auront choisie.

 10 à 50 personnes
 2h30

Escape Game en Forêt 50€ H.T.

Une aventure unique alliant réflexion et survie dans un cadre naturel. Les participants, plongés dans une histoire intrigante, doivent résoudre des énigmes et trouver des indices dissimulés dans la forêt pour élucider le mystère qui les entoure. Ce jeu d'évasion stimule l'esprit d'équipe, la logique et le sens de l'orientation, offrant une expérience excitante et mémorable en plein air. Formez votre équipe et lancez-vous dans ce défi captivant, où l'objectif est de résoudre l'énigme.

 5 à 20 personnes
 2h30

Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



Chasse au Trésor en Forêt

45€ H.T.

Équipés d'une carte détaillée et d'une boussole fiable, partons à l'aventure au cœur de la majestueuse forêt de Fontainebleau. Notre quête nous mènera à travers ses paysages enchanteurs à la recherche de trésors secrets soigneusement dissimulés.

 5 à 30 personnes
 2h

La Quête du Feu

70€ H.T.

Il s'agit d'une activité inspirée du mode de survie des premiers humains où les participants doivent utiliser leurs instincts primaires pour trouver de la nourriture, communiquer, se défendre contre les prédateurs et être capables de faire du feu sans aucun outil moderne.

Les participants sont répartis en équipes et partent pour un voyage à travers la forêt où ils doivent utiliser la nature pour atteindre des objectifs répartis en points stratégiques, tout en gardant vivante leur source de chaleur, d'éclairage et de protection : le feu.

C'est une véritable aventure qui propose un lien avec le mode de vie des hommes préhistoriques et donne une perspective complètement différente de la réalité de la vie moderne. Nous vous suggérons de réaliser l'activité de nuit.



 5 à 30 personnes
 3h

Jeu Grandeur Nature

90€ H.T.

Dans cette activité à travers la forêt les participants, divisés en équipes, explorent quatre secteurs distincts en utilisant des VTT pour les déplacements. Ils sont guidés par un road book pour réaliser divers ateliers, avec l'option d'être accompagnés ou de naviguer de manière autonome.

Au secteur 1, "Rocher aux Sabots", l'objectif est de grimper un rocher de 4m les yeux bandés, mettant l'accent sur l'adaptation et la collaboration en utilisant tous ses sens. Le secteur 2, "Mer de sable Cul de chien", implique une marche réflexive avec des animaux pour discuter des enjeux actuels de l'entreprise, en cherchant des enveloppes cachées qui stimulent le partage d'idées. Le secteur 3, au "Sommet des templiers", est un site historique où un atelier d'ancrage et de visualisation aide à se recentrer sur soi-même, son équipe et son entreprise, en utilisant le goût pour ancrer l'expérience. Enfin, le secteur 4, au "Centre équestre de Chambergeot", propose un atelier d'Equi Coaching avec trois exercices centrés sur la présentation de soi, la directive et la collaboration d'équipe.

 10 à 50 personnes
 3h

Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



Accrobranche

35€ H.T.

L'activité d'accrobranche propose quatre parcours avec des niveaux de difficulté variés, des débutants aux experts. Les participants peuvent explorer les défis de la canopée, franchir des obstacles et tester leur agilité, leur équilibre et leur courage.

 5 à 20 personnes

 2h

Initiation Escalade

80€ H.T.

Découvrez l'escalade sur le plus prestigieux site de blocs au monde, adapté et sécurisé pour tous. Cette initiation se divise en trois expériences enrichissantes : escalade classique avec moniteurs sur des blocs jusqu'à 4m pour tous niveaux, escalade sensorielle où, les yeux bandés, la confiance et la communication d'équipe sont clés pour gravir un bloc de 3m, et enfin, une ascension sur une colline de 150m pour une séance de visualisation et de respiration, offrant une vue spectaculaire sur la forêt de Fontainebleau et une connexion unique avec la nature. Un voyage inspirant au cœur de l'escalade et de la découverte de soi.

 5 à 35 personnes

 3h

Laser Tag

sur mesure

Notre activité de Laser Tag vous plonge dans une aventure immersive au cœur de la forêt de Fontainebleau. Équipés pour une expérience de jeu dynamique en pleine nature, les participants explorent et interagissent avec le terrain forestier, développant esprit d'équipe et réactivité. Parfait pour la cohésion d'équipe ou simplement pour un moment ludique, notre laser tag combine divertissement et interaction avec l'environnement naturel.

 6 à 40 personnes

 2h

Construction d'un Pont sur la Rivière

50€ H.T.

Ensemble, des participants de tous âges et compétences unissent leurs forces pour concevoir et ériger un pont, surmontant des obstacles naturels et créés pour le défi. Cette activité teste non seulement les connaissances techniques et l'habileté manuelle, mais, plus important encore, elle souligne l'importance d'une communication efficace, d'une planification stratégique et du travail d'équipe.

 4 à 40 personnes

 2h


Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



Construire un Petit Bateau

60€ H.T.

Construire un bateau en équipe et le tester sur la rivière est une activité qui mélange innovation, collaboration et émotion. Les participants unissent leurs forces, utilisant leur créativité et compétences pour créer un bateau fonctionnel, apprenant l'importance de la communication et du travail d'équipe. Le test sur la piscine ne vérifie pas seulement l'efficacité de l'embarcation, mais renforce également l'esprit d'équipe en célébrant la réalisation collective. C'est une expérience qui laisse des leçons sur la planification, l'exécution et la force de l'union, offrant aux participants un profond sentiment de satisfaction et des liens renforcés.

 4 à 40 personnes
 2h

Sport d'Équipe

40€ H.T.

Nous proposons une large gamme d'options, allant du volley-ball de plage, du football, du rugby, du baseball, du basketball et hockey sur gazon, entre autres options. Ces activités visent à renforcer l'esprit d'équipe et la collaboration, tout en permettant à chacun de profiter de l'air pur et de la beauté naturelle de la forêt de Fontainebleau.

 4 à 40 personnes
 1h

Boot Camp

30€ H.T.

Est une activité extérieure stimulante, conçue pour pousser les limites physiques et mentales tout en renforçant l'esprit d'équipe. Guidés par des instructeurs expérimentés, les participants relèvent des défis variés, allant de courses d'endurance à des exercices de force, favorisant la santé, la communication, le travail d'équipe et la leadership. C'est l'occasion parfaite pour les groupes désireux d'améliorer leurs compétences tout en partageant une expérience mémorable.

 4 à 40 personnes
 1h

Archery Tag

40€ H.T.

Est une activité dynamique où les participants, équipés d'arcs et de flèches à embouts en mousse, sont divisés en équipes pour marquer des points en touchant les adversaires et leurs cibles. Ce jeu stimulant favorise le travail d'équipe, la stratégie et l'agilité dans un environnement sécurisé. Parfait pour le renforcement d'équipe, il offre une expérience pleine d'action et de divertissement, renforçant les liens à travers le challenge et le plaisir partagé.

 10 à 20 personnes
 2h

Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



Eco Défi

60€ H.T.

Cet atelier stimule la créativité et le travail manuel, tout en renforçant la cohésion d'équipe autour d'un projet commun et éco-responsable. L'activité se déroule en plusieurs étapes : présentation par l'animatrice, collecte de déchets par les employés équipés de gants et sacs plastiques, tri et planification de la sculpture, et enfin, réalisation de l'œuvre personnalisée par les équipes. C'est une excellente façon de sensibiliser au développement durable et au recyclage, tout en créant un moment de team building unique et solidaire.

 4 à 50 personnes

 2h

Arrivée avec Aventure 40€ H.T.

Après votre arrivée à la gare de Fontainebleau-Avon, nous organisons votre transport à vélo. Nous fournissons les vélos directement à la gare et prenons en charge vos bagages pour une expérience sans tracas. Nous vous proposons également une pause idyllique pour un pique-nique au cœur de la forêt. C'est l'occasion parfaite de combiner activité physique et relaxation, tout en découvrant les charmes cachés de cette région emblématique.

 5 à 25 personnes

 2h

Découverte de la Sylvothérapie

45€ H.T.

Cette promenade intergénérationnelle est une expérience unique qui combine l'appréciation de la nature avec des activités interactives et créatives. Guidés par un expert, les participants sont introduits à la sylvothérapie, explorant ses multiples bienfaits pour la santé à travers trois approches : curative, énergétique et créative. L'immersion en forêt permet de vivre la tranquillité et la beauté naturelle, stimulant tous les cinq sens à travers l'observation, l'écoute, la dégustation, l'odorat et le toucher, renforçant la connexion avec la nature et favorisant le bien-être.

 5 à 20 personnes

 3h

Tir à L'arc

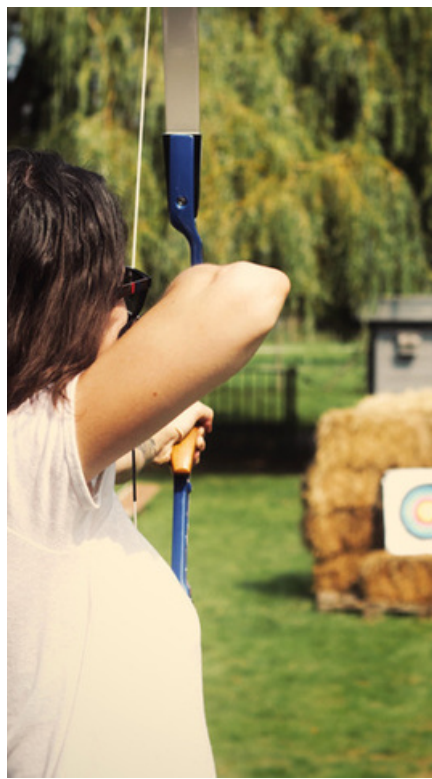
30€ H.T.

Le Tir à l'arc en équipe est une activité passionnante qui allie précision, concentration et esprit d'équipe. Les participants, répartis en groupes, s'affrontent en visant des cibles à diverses distances, encourageant la communication et la stratégie collective. En plus de stimuler la compétition amicale, cette activité renforce les liens, développe la patience et la détermination.

 4 à 8 personnes

 1h30

Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



INDOOR



Conférencier**sur mesure**

Intégrer un conférencier dans le programme d'activités de votre événement est un choix judicieux pour l'enrichir significativement. Nos conférenciers, experts dans une grande diversité de sujets, transforment chaque rencontre en une véritable aventure de découverte et d'inspiration. Qu'il s'agisse de stratégies de leadership, de développement personnel, d'innovations durables ou de bien-être, ils sont prêts à captiver votre audience, offrant non seulement des connaissances, mais aussi une expérience réellement mémorable dans un cadre naturel exceptionnel.

 5 à 50 personnes

 1h

Atelier de Cocktails**65€ H.T.**


Dans le cours de base sur les cocktails, les étudiants apprennent l'histoire des cocktails et pratiquent la préparation de diverses recettes classiques et contemporaines. Ils utilisent des outils tels que le shaker et la cuillère de bar et apprennent à équilibrer les saveurs des ingrédients. L'accent mis sur la présentation et la créativité transforme des boissons simples en œuvres d'art.

 4 à 15 personnes

 1h

Sculpter avec la Nature **60€ H.T.**

Une activité idéal pour renforcer l'esprit d'équipe à travers la créativité artistique et les capacités de communication offertes par l'art. Lors de cette activité, les participants sont invités à exprimer un aspect de leur personnalité à leurs collègues en collectant des éléments naturels dans la forêt de Fontainebleau et en créant des sculptures en argile. Sous la guidance d'un animateur, cette expérience encourage à abaisser les barrières, à se connecter avec soi-même et avec les autres à travers différentes formes d'interaction. L'activité se déroule principalement à l'intérieur, à l'exception de la collecte d'éléments naturels, qui est adaptable en fonction de la météo.

 5 à 40 personnes

 2h

Défi des 5 Sens**40€ H.T.**

Le "Challenge des 5 Sens" est une animation d'équipe qui comprend cinq épreuves ludiques, chacune ciblant un sens différent : ouïe, odorat, vue, toucher et goût. L'objectif est de marquer le maximum de points en exploitant la complémentarité des membres de l'équipe pour renforcer leurs liens à travers une série de jeux sensoriels.

 8 à 40 personnes

 1h30

Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



Cours de Cuisine Brésilienne

120€ H.T.



Explorez la cuisine brésilienne avec un cours de cuisine spécial pour groupes chez Rock&Bleau. Sous la direction d'un chef expert, les participants apprennent à préparer des plats typiques du Brésil, tels que la coxinha et le brigadeiro, tout en découvrant l'histoire et les ingrédients qui définissent cette riche gastronomie. Le cours n'enseigne pas seulement des techniques culinaires, mais offre également une expérience culturelle amusante et accueillante, idéale pour renforcer les liens d'équipe et célébrer des occasions spéciales.

 15 personnes
 2h

Dégustation de Vins

60€ H.T.



Rock&Bleau propose une expérience exclusive de dégustation de vins, parfaite pour les groupes à la recherche de sophistication et de détente. Les participants profitent d'une sélection de vins locaux et internationaux dans un cadre paisible, accompagnés par un sommelier qui enrichit l'expérience avec des connaissances sur la vinification et les régions viticoles. Cet événement, qui ravit les sens, renforce également les liens et crée des souvenirs mémorables.

 5 à 20 personnes
 1h

Equicoaching

75€ H.T.



L'équicoaching est une expérience unique qui ne requiert aucune passion préalable pour les chevaux ou compétences en équitation. Cette activité vous guide vers une introspection et une meilleure compréhension de vos émotions, en utilisant le cheval comme un miroir de vos sentiments et un enseignant de l'intelligence émotionnelle. Il vous aide à identifier vos blocages sans jugement, encourageant une communication authentique et un leadership bienveillant. Le secret réside dans la construction d'une relation basée sur la confiance et le respect mutuel, offrant des leçons précieuses sur le comportement et les attitudes positives.

 8 à 15 personnes
 1h30

Escape Game Box

40€ H.T.

Une activité amusante et intrigante où chaque équipe possède sa propre boîte remplie d'énigmes et doit travailler ensemble pour résoudre le grand mystère. En compétition pour savoir qui finira en premier, chaque équipe doit prêter une attention particulière aux moindres détails, chaque élément de la boîte est un indice et débloque la prochaine phase de l'enquête.

 6 à 40 personnes
 1h30

Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



BIEN-ÊTRE



QiGong

25€ H.T.

Le QiGong, une pratique chinoise millénaire combinant mouvements doux, respiration consciente et méditation, offre une pause revitalisante lors des séminaires d'entreprise. Sous la direction d'un instructeur expérimenté, les participants sont guidés à travers des séries de mouvements fluides conçus pour équilibrer l'énergie du corps et de l'esprit. Pendant la pratique du QiGong, les participants se déconnectent du stress et des préoccupations du milieu professionnel, trouvant ainsi un espace de tranquillité et de concentration intérieure. Cette pause active revitalise non seulement les corps fatigués, mais stimule également la clarté mentale et la créativité. De plus, le QiGong favorise la cohésion d'équipe en offrant une expérience de relaxation et de bien-être partagée. En intégrant le QiGong aux séminaires d'entreprise, les organisateurs offrent non seulement une alternative rafraîchissante aux participants, mais investissent également dans leur bien-être et leur performance globale.

 10 à 30 personnes

 1h

Bain Scandinave

25€ H.T.

Le bain scandinave (hot tub) en pleine nature offre une pause revigorante lors des séminaires, permettant non seulement de se détendre physiquement, mais aussi de recharger les esprits fatigués et de renforcer les liens d'équipe. Alors que les eaux chaudes apaisent les muscles, le cadre naturel inspire la réflexion et la créativité. Les discussions informelles se transforment en opportunités précieuses de réseautage, où les participants partagent des idées et établissent des liens dans une ambiance détendue et rajeunissante.


 4 à 25 personnes

 2h

Yoga

25€ H.T.

La pratique du yoga en groupe unit l'esprit, le corps et l'âme dans une harmonie collective, favorisant la sérénité et l'acceptation mutuelle. Sous la guidance de l'instructeur, les participants explorent ensemble les postures, la respiration et la méditation, renforçant ainsi leur connexion avec eux-mêmes et avec le groupe. L'énergie partagée élève l'expérience, créant un espace propice à la croissance individuelle et au renforcement de la communauté.

 10 à 30 personnes

 1h

Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



Sauna

15€ H.T.

L'activité de sauna lors des séminaires offre une occasion unique aux participants de se détendre et de revitaliser leur corps et leur esprit. En entrant dans le sauna, ils sont enveloppés d'une chaleur réconfortante qui aide à soulager le stress et les tensions du quotidien. Pendant la séance de sauna, les participants ont l'opportunité de se déconnecter du monde extérieur, de se concentrer sur le moment présent et de recharger leurs batteries. Pour ceux qui sont plus courageux et souhaitent renforcer leur système immunitaire, nous recommandons une douche froide ou un plongeon dans la piscine en alternance avec le sauna.

👥 4 à 10 personnes

🕒 1h

Réveil Musculaire

20€ H.T.

Le réveil musculaire est un moyen efficace de commencer la journée avec énergie et concentration. Cette activité, dirigée par des instructeurs spécialisés, comprend des exercices légers et dynamiques pour activer les muscles et stimuler la circulation sanguine. En favorisant la vigilance et la productivité, elle contribue également au bien-être général des participants en réduisant le stress et en améliorant l'humeur.

👥 10 à 50 personnes

🕒 1h

Massage

sur mesure

Une activité que offre un moment de détente et de renouveau aux participants, soulageant le stress accumulé et revitalisant l'esprit et le corps. Avec des massothérapeutes qualifiés, les participants bénéficient d'une pause revigorante où ils peuvent libérer les tensions musculaires et recharger leurs batteries. Cette expérience favorise non seulement le bien-être physique, mais améliore également la concentration et la productivité, préparant ainsi les participants à mieux absorber le contenu des séminaires.

👥 4 à 50 personnes

🕒 sur mesure

Aromathérapie

35€ H.T.

Dans cette expérience, vous serez guidé à travers un chemin de fragrances naturelles, chacune soigneusement sélectionnée pour éveiller vos sens et réaligner votre bien-être intérieur. Alors que vous explorez les essences extraites de plantes et de fleurs locales, chaque arôme promet de vous transporter dans un état de tranquillité et de renouveau mental. Cette activité nourrit non seulement le corps, mais renforce également la connexion avec la nature, offrant un refuge parfait contre le stress quotidien.

👥 6 à 30 personnes

🕒 1h

Le prix de toutes les activités énumérées ci-dessus est par personne.



SOIRÉE




Feu de Camp Avec Guitariste

sur mesure

Autour d'un feu de camp crépitant, sous les étoiles de la forêt de Fontainebleau, laissez-vous emporter par la musique d'un guitariste talentueux. Cette expérience unique est l'occasion parfaite pour se détendre, échanger des histoires et profiter d'une ambiance conviviale et chaleureuse.



L'atmosphère intime et le cadre naturel spectaculaire ajoutent une touche magique à vos soirées en groupe, idéale pour renforcer les liens ou simplement s'évader du quotidien. Alors, rassemblez-vous autour du feu, profitez de la musique en direct et laissez cette soirée enchantée vous marquer à jamais.

 5 à 50 personnes
 3h

Quiz Interactif

450€ H.T.

Une activité que anime votre dîner avec des défis de rapidité et de connaissance sur des thèmes variés comme le cinéma, la musique et la culture générale. Orchestré par un animateur professionnel, ce quiz se déroule entre les services des plats d'un repas assis. Il est personnalisable avec des thèmes spécifiques ou des questions liées à votre entreprise, rendant chaque soirée unique et engageante pour renforcer l'esprit d'équipe.

 5 à 50 personnes
 1h30

Jeux de Société

650€ H.T.

Plongez dans l'univers captivant des Jeux de Société où divertissement et stratégie se rencontrent dans une atmosphère conviviale. Notre vaste collection de jeux, allant des classiques aux nouveautés, offre à chacun l'opportunité de tester son esprit tactique, sa créativité et son habileté.



Idéal pour des moments de détente en famille, entre amis ou avec des collègues, cette activité renforce les liens et stimule l'esprit d'équipe à travers des défis ludiques et des éclats de rire garantis.

 10 à 50 personnes
 2h

Expérience Cinéma

20€ H.T.

Découvrez le charme du Cinéma en Plein Air chez Rock&Bleau, où la magie du septième art rencontre la splendeur de la nature. Installés confortablement sous les étoiles à côté d'un feu de camp ou dans une salle aménagée, vivez une expérience cinématographique unique. Notre sélection de films traverse différents genres, promettant des moments captivants pour tous les goûts. Une occasion parfait de créer des souvenirs inoubliables tout en profitant d'un divertissement de qualité. Comprend du pop-corn et du soda.

 5 à 50 personnes
 2h

Prix indiqué par groupe





CONTACTEZ-NOUS



06 87 07 63 28



seminaire@rockandbleau.com



11 bis Chemin des Près, 77123 Noisy-Sur-École

