# HUMAN RECHARGE

Corps • Souffle • Esprit • Créativité • Silence

Recharger l’humain pour retrouver énergie, clarté et créativité.



C/H

CHARLOTTE HALARD

# HUMAN RECHARGE

Expériences de reconnexion
pour les entreprises

Corps • Souffle • Esprit • Créativité • Silence






Dans un environnement professionnel marqué par l'intensité et la vitesse, le besoin de retrouver des espaces de respiration, de clarté et de présence s'impose.

Les expériences Human Recharge proposent des ateliers immersifs mêlant mouvement, respiration, introspection, pratiques créatives et temps de silence, dans vos locaux comme au vert.

Ces temps permettent de relâcher les tensions, clarifier l'esprit et retrouver une qualité d'attention essentielle à la créativité et à la coopération.

À l'issue des ateliers, les participants repartent avec des outils concrets à mettre en place dans leur entreprise et des livrables écrits sur les actions à engager.

Charlotte Halard – Coach pleine conscience & équilibre de vie

C / H
CHARLOTTE HALARD

# UNE APPROCHE INTÉGRATIVE

Les ateliers Human Recharge s'appuient sur **cinq dimensions complémentaires** pour permettre une véritable régénération individuelle et collective.

**+ La nature**, lorsque le lieu le permet : marches conscientes, bains de forêt.

## 1. LE CORPS

Mouvement conscient, mobilité, yoga doux. Libérer les tensions et réveiller l'énergie.

## 2. LE SOUFFLE

Respirations guidées pour apaiser le système nerveux et retrouver de la clarté mentale.

## 3. L'ESPRIT

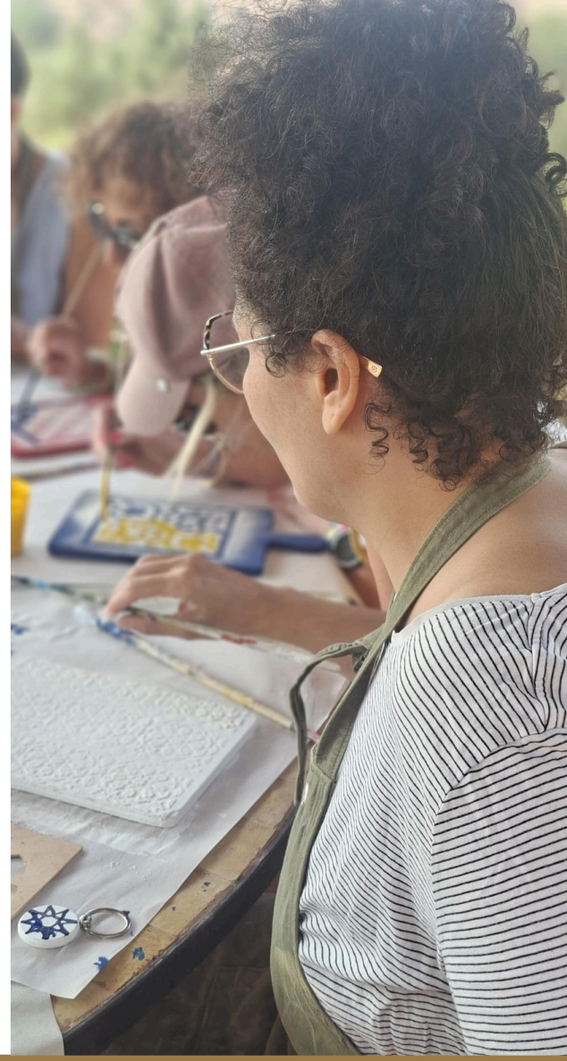
Exercices introspectifs, prise de recul et temps de partage.

## 4. LA CRÉATIVITÉ

Écriture, dessin, collage : des pratiques inspirées de l'art-thérapie pour laisser émerger idées et ressentis.

## 5. LE SILENCE

Un espace rare et puissant pour écouter, ressentir et clarifier. Quelques minutes suffisent.



*Le silence agit comme un révélateur : quelques minutes suffisent pour amplifier l'attention, la perception et l'introspection.*

C / H
CHARLOTTE HALARD

# LES FORMATS D'ATELIERS

Les expériences Human Recharge se déclinent en **plusieurs formats, de l'atelier court à la journée immersive**, afin de s'adapter au rythme et aux besoins de votre entreprise.

Tous se vivent **dans vos locaux** : une salle dégagée suffit.

C / H
CHARLOTTE HALARD

## #1. HUMAN RECHARGE • PAUSE • 1H

Une pause régénérante dans la journée.

- relâchement corporel
- respiration
- mini introspection ou pratique créative
- quelques minutes de silence guidé

## #2. HUMAN RECHARGE • RESET • 2H

Relâcher les tensions et retrouver de la clarté.

- Inner Movement Experience*
- respiration
- introspection & pratique créative
- Silent Reset*
- partage

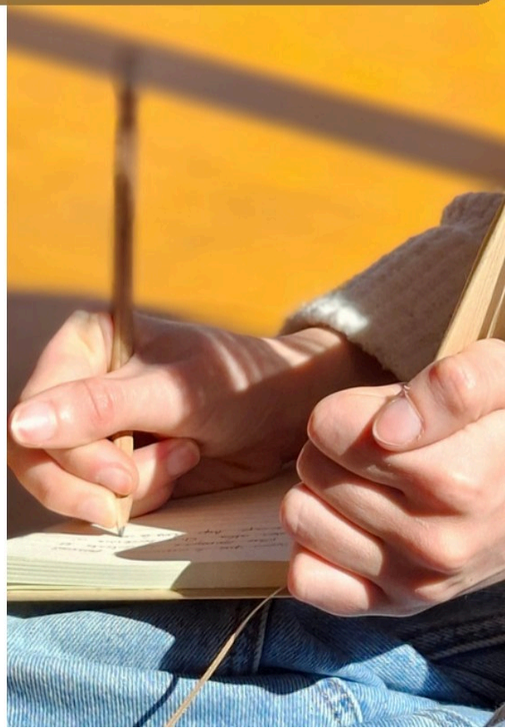
## #3. HUMAN RECHARGE • IMMERSION • DEMI-JOURNÉE OU FULL DAY

Une expérience immersive pour recharger en profondeur.

- pratiques corps & souffle
- Inner Movement Experience*
- introspection
- atelier créatif
- Silent Reset* — en marche dehors si le lieu le permet
- exploration du silence
- partage

*Inner Movement Experience
Danse guidée les yeux bandés pour se reconnecter aux sensations, au mouvement libre et à l'écoute intérieure.

*Silent Reset
Silence, respiration, mouvements lents et éveil des sens. En salle, ou en marche dehors (Silent Reset Walk) selon le lieu.



# OFFRES SUR-MESURE

Chaque entreprise et chaque équipe est unique.
Les expériences Human Recharge peuvent ainsi être conçues sur mesure en fonction de vos objectifs : gestion du stress, cohésion d'équipe, créativité ou prise de recul.

À partir des piliers de l'approche Human Recharge — corps, souffle, introspection, créativité et silence — nous créons des formats adaptés à votre contexte : ateliers, demi-journées, séminaires ou cycles d'accompagnement.

**Dans vos locaux ou un lieu à Paris** : une salle de réunion ou un espace dégagé suffit, sans besoin d'extérieur.
**Au vert** : lorsque le lieu le permet, la nature vient enrichir l'expérience (marches conscientes, bains de forêt).



C / H
CHARLOTTE HALARD

# HUMAN RECHARGE EXECUTIVE

Expériences pour dirigeants et comités de direction

Corps • Souffle • Esprit • Créativité • Silence



Les dirigeants évoluent dans des environnements où les décisions sont nombreuses, les responsabilités élevées et le rythme soutenu. Pourtant, les espaces permettant de prendre du recul et de réfléchir autrement sont rares.

Les expériences **Human Recharge Executive** offrent des temps dédiés pour ralentir, sortir du flux opérationnel et retrouver une qualité de présence propice à la vision, à la clarté et à la qualité de décision.

À travers le mouvement, la respiration, l'introspection, les pratiques créatives et le silence — enrichis par la nature lorsque le lieu s'y prête —, ces expériences permettent de cultiver une autre manière d'aborder le leadership : plus consciente, plus alignée et plus lucide.

Chaque expérience se conclut par des outils concrets à intégrer au quotidien et un livrable écrit récapitulant les actions à mettre en place.

C / H
CHARLOTTE HALARD

# LES FORMATS D'ATELIERS **EXECUTIVE**

Les expériences Human Recharge Executive se déclinent en **plusieurs formats, de la demi-journée à la retraite immersive,** afin d'offrir aux dirigeants des espaces dédiés pour ralentir, prendre du recul et retrouver clarté et vision.

## #1. EXECUTIVE SILENT RESET • DEMI-JOURNÉE

Une expérience condensée permettant de sortir du rythme quotidien et de retrouver un espace de recul.

- mouvement conscient et respiration
- exploration du silence
- pratique créative
- introspection guidée
- temps d'intégration

Bénéfices
- clarté mentale
- prise de recul
- recentrage

## #2. EXECUTIVE CLARITY DAY • JOURNÉE ENTIÈRE

Une journée complète pour ralentir, prendre de la hauteur et réfléchir autrement.

Programme possible :

Matin
- mouvement et respiration
- exploration du silence

Milieu de journée
- marche silencieuse (en nature selon le lieu)
- temps d'observation et d'introspection

Après-midi
- atelier créatif, réflexion & écriture
- partage et intégration

Bénéfices
- vision stratégique
- créativité
- alignement



C/H
CHARLOTTE HALARD

# LES FORMATS D'ATELIERS **EXECUTIVE**

Les expériences Human Recharge Executive se déclinent en **plusieurs formats, de la demi-journée à la retraite immersive,** afin d'offrir aux dirigeants des espaces dédiés pour ralentir, prendre du recul et retrouver clarté et vision.

## #3. EXECUTIVE SILENT & REFLECT RETREAT • 1 À 2 JOURS

Une expérience immersive permettant une régénération profonde et un véritable temps de recul.

Peut inclure :

- pratiques corporelles et respiratoires
- temps de silence guidé
- ateliers créatifs et artistiques
- introspection et réflexion stratégique
- cercles de partage
- bains de forêt, selon le lieu

Bénéfices

- régénération
- clarté & vision
- qualité de leadership
- cohésion



C/H
CHARLOTTE HALARD

# L’APPROCHE



## CHARLOTTE HALARD

Après plusieurs années dans l’entrepreneuriat et des environnements professionnels exigeants, Charlotte a choisi de créer des espaces où il devient possible de ralentir, de prendre du recul et de se reconnecter à l’essentiel.

Son approche s’appuie sur différents outils et techniques mêlant pratiques corporelles, yoga, mouvement, introspection et pratiques créatives inspirées notamment de l’art-thérapie, ainsi que sur l’exploration du silence et, lorsque le lieu s’y prête, la connexion à la nature.

# TARIFS INDICATIFS

Les tarifs varient en fonction du format, du nombre de participants et du lieu.

| | |
|---|---|
| ATELIER PAUSE • 1H | à partir de 500€ |
| ATELIER RESET • 2H | à partir de 850€ |
| IMMERSION • DEMI-JOURNÉE | à partir de 1200€ |
| DEEP DAY • JOURNÉE COMPLÈTE | à partir de 2200€ |
| EXPÉRIENCES SUR MESURE | devis sur demande |
| ATELIERS EXECUTIVE | devis sur demande |

C / H
CHARLOTTE HALARD

# CONTACT

Charlotte Halard

www.charlottehalard-anasha.com
charlottehalard@gmail.com
06.99.95.12.80

SOCIAL MEDIA
@charlotte_hld_anasha



Changer le monde commence par se changer soi.
Pas à pas. En conscience.

*Un moment suspendu pour éclore.*

C / H
CHARLOTTE HALARD