

HUMAN RECHARGE

Corps • Souffle • Esprit • Nature • Silence

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



HUMAN RECHARGE

Expériences de reconnexion
pour les entreprises

Corps • Souffle • Esprit • Nature • 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, connexion à la nature et exploration du silence.

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

Charlotte Halard – fondatrice d'Anasha

ANASHA



UNE APPROCHE INTÉGRATIVE

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

ANASHA

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, écriture, prise de recul et partage.

4. LA NATURE

Connexion au vivant à travers des marches conscientes ou des bains de forêt.

5. LE SILENCE

Un espace rare et puissant pour écouter, ressentir et clarifier.



*Le silence agit comme un
révélateur : il amplifie
l'attention, la perception et la
capacité d'introspection.*

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.

ANASHA

#1. HUMAN RECHARGE • PAUSE • 1H

Une pause régénérante dans la journée.

- relâchement corporel
- respiration
- mini introspection
- Moment de silence guidé

*Inner Movement Experience

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

#2. HUMAN RECHARGE • RESET • 2H

Relâcher les tensions et retrouver de la clarté.

- Inner Movement Experience*
- respiration
- introspection
- Silent reset walk*
- partage

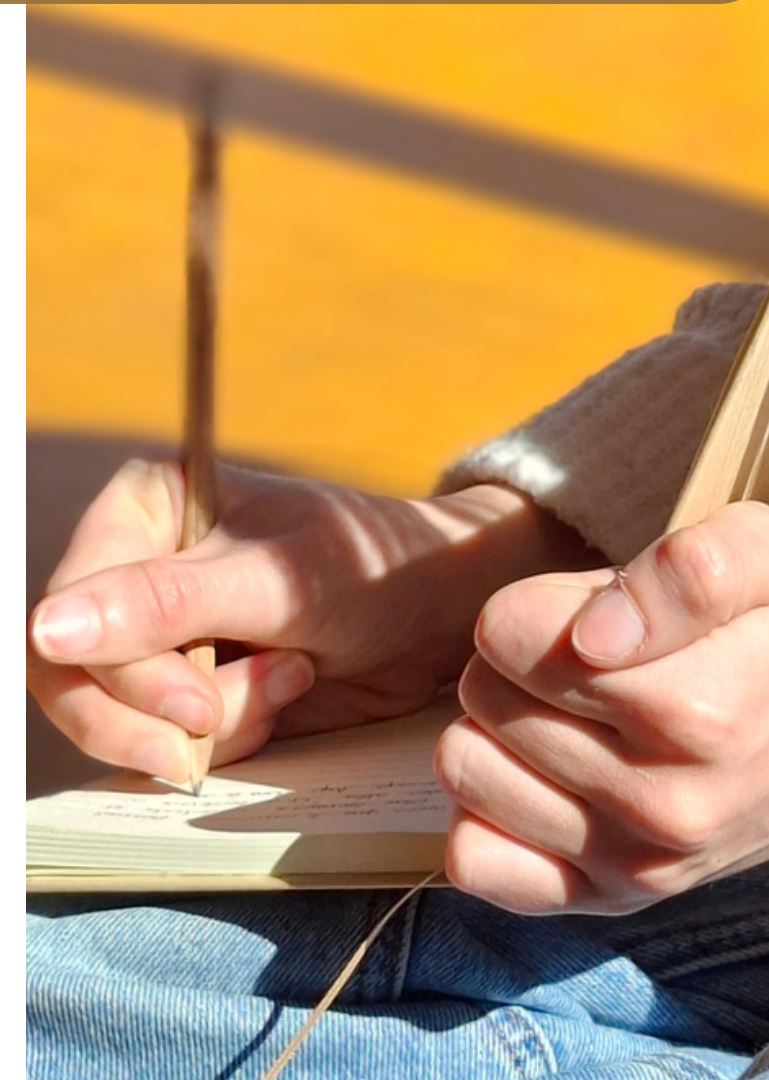
*Silent Reset Walk

Marche guidée en nature combinant silence, respiration, mouvements et observation sensorielle.

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

Une expérience immersive pour recharger en profondeur

- pratiques corps & souffle
- Inner Movement Experience*
- introspection
- Silent Reset Walk*
- exploration du silence
- pratique créative
- partage



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 Anasha – **corps, souffle, introspection, nature et silence** – nous créons des formats adaptés à votre contexte : ateliers, demi-journées, séminaires ou cycles d'accompagnement.



HUMAN RECHARGE EXECUTIVE

Expériences pour dirigeants et
comités de direction

Corps • Souffle • Esprit • Nature • 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, le silence et la connexion à la nature, ces expériences permettent de cultiver une autre manière d'aborder le leadership : plus consciente, plus alignée et plus lucide.



ANASHA

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
- marche silencieuse en nature
- introspection guidée
- temps d'intégration

Bénéfices

- clarté mentale
- prise de recul
- recentrage

#2. EXECUTIVE CLARITY DAY • JOURNÉE ENTÈRE

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
- temps d'observation et d'introspection

Après-Midi

- atelier de réflexion & écriture
- partage et intégration

Bénéfices

- vision stratégique
- créativité
- alignement

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
- bains de forêt
- ateliers créatifs et artistiques
- introspection et réflexion stratégique
- cercles de partage

Bénéfices

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



L'APPROCHE ANASHA



CHARLOTTE HALARD

Après plusieurs années dans l'entrepreneuriat et des environnements professionnels exigeants, Charlotte a choisi de créer à travers Anasha 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 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 350€
ATELIER RESET • 2H	à partir de 650€
IMMERSION • DEMI JOURNée	à partir de 1200€
DEEP DAY • JOURNée COMPLÈTE	à partir de 2200€
EXPERIENCES SUR MESURE	devis sur demande
ATELIERS EXECUTIVE	devis sur demande

CONTACT

Charlotte Halard – Anasha

www.charlottehalard-anasha.com

charlottehalard@gmail.com

06.99.95.12.80

SOCIAL MEDIA

@charlotte_hld_anasha

ANASHA



Changer le monde commence par se
changer soi.

Pas à pas. En conscience.

*ANASHA,
Un moment suspendu pour éclore.*