



Danser pour le bien-être
Employee Wellbeing Empowering Program (EWEP)

Proposé par Bailando & Co
Août 2021



ECOLE DE DANSE BAILANDO LATINO



Historique

- Bailando Latino a été créé en 2017 par Terence, strasbourgeois venu s'expatrier à Maurice. L'école a démarré en proposant des cours de Salsa cubaine et de Bachata moderne avant d'agrandir son équipe et se diversifier pour élargir le panel de danses proposées en y intégrant la Kizomba, le Chachacha, la Bachata sensuelle, la Bachata dominicaine, ainsi que le Tango & le Rock and Roll.
- Bailando Latino après plus de 4 ans a su créer une communauté de passionnés de danse, ainsi qu'une union d'instructeurs ayant pour objectif le développement des danses de couples à l'île Maurice.
- Ainsi, entre amusement et technicité, nos élèves vont pouvoir prendre du plaisir sur les pistes de danse, perfectionner leurs styles et tisser de nouveaux liens.



NOTRE PROJET BAILANDO & CO

- Nous avons décidé de nous lancer dans un nouveau challenge en créant Bailando & Co, afin de proposer une série d'activités et de services holistiques aux entreprises dans le domaine du développement personnel, qui permettront d'améliorer la quête de bien-être de leurs employés pour une meilleure performance globale.
- Pour participer et animer ce programme, nous avons réuni autour de cette plateforme une équipe de passionnés de danse, qui sont aussi des professionnels de la nutrition, du soin et du développement personnel qui aimeraient faire partager et associer leur passion à nos workshops & activités bien-être pour aider les participants à trouver un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

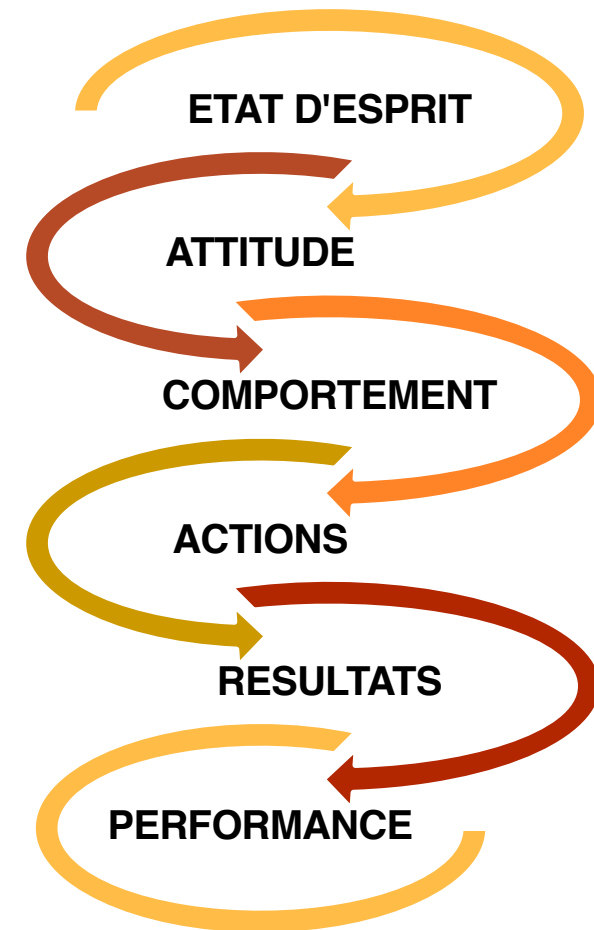
POURQUOI LE BIEN-ETRE ET LA DANSE ?

- De la danse classique à la zumba en passant par les danses latines, chaque style de danse permet de s'affiner en s'amusant. **Mais au-delà de ses bienfaits physiques, la danse aide aussi à améliorer les fonctions cognitives**
- La danse joue un rôle important dans l'**évolution des relations sociales** grâce à sa capacité à relier les individus émotionnellement, indépendamment des langues et cultures.
- **Tour d'horizon en rythme :**
 - *Danser nous reconnecte avec nous-même*
 - *Danser nous connecte aux autres*
 - *Danser est une activité sportive, permet de travailler le cœur, l'endurance et la respiration*
 - *Danser aide à entretenir et modeler sa silhouette, augmente le tonus musculaire, aide à la gestion du poids*
 - *Danser améliore l'humeur, favorise le regain d'énergie, la souplesse, la motricité, l'agilité, la flexibilité et la coordination*
 - *Danser améliore l'estime de soi et l'assurance*
 - *Danser réduit le stress et la dépression*
 - *Danser booste notre créativité et notre relation à autrui*
 - *Danser augmente l'équilibre, la conscience spatiale, le fonctionnement mental, l'intelligence et prévient le vieillissement cérébral*
- "La danse est une médecine à travers le rythme, l'espace, l'énergie, la forme et le temps, qui revêt le corps de substances qui soignent les douleurs physiques et psychologiques"



A QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

- Après cette dernière année de bouleversement dans nos habitudes, nous avons décidé d'amener une petite touche positive à tous, à travers ce programme qui a pour but **d'améliorer le bien-être des employés en leur proposant des sessions découverte d'une série d'outils et d'activités** leur permettant :
 - De diminuer le stress dans leur vie quotidienne
 - De mieux se reconnecter au moment présent
 - D'être plus performants sur leur lieu de travail
 - D'être moins malades à travers des outils de prévention
 - D'améliorer leur performance.



AXES D'APPROCHE DU PROGRAMME (1/2)

1. Nutrition, prévention et mode de vie sain

- Optimisation du potentiel physique et mental
- Renforcement du système immunitaire
- Prévention et prise en charge sur mesure des troubles métaboliques

2. Activités de groupe – Danse et autres activités bien-être

- Danse (Bachata, Merengue, Salsa, Kizomba, Rock& Roll)
- Yoga
- Peinture
- Jeux de société
- Self Defense

▪ Bienfaits :

- Bien-être
- Déstresse
- Santé
- Lutte contre le vieillissement
- Sur la Mémoire
- Coordination des mouvements
- Augmenter son taux vibratoire





AXES D'APPROCHE DU PROGRAMME (2/2)

3. Autres services proposés associant un concept Holistique corps /esprit

- **Chrono-nutrition:**
 - La chrono-nutrition est un mode d'alimentation adapté à l'horloge biologique des individus, c'est une méthode qui consiste à consommer le bon aliment, en bonne quantité et au bon moment
- **Psychologue:**
 - Le thérapeute professionnel, permet d'aiguiller et d'identifier plus clairement les problématiques dans vos vies, et de trouver des solutions originales et respectueuses de Soi pour vous permettre d'avancer plus sereinement
- **Coaching de vie:**
 - le coaching de vie est un accompagnement au changement qui consiste à booster les clients pour qu'ils atteignent leurs objectifs et résolvent leurs problèmes personnels et professionnels. Contrairement à la thérapie, le coaching ne revient pas sur le passé, mais traite l'ici et le maintenant
- **Soins énergétiques :**
 - Réflexologie, Access Bar, Reiki, etc.. pour retrouver une harmonie dans sa vie en balançant ses centres énergétiques
- **Massage en entreprises – session de 15mn**

*I want to see what happens
if I don't give up.*

OFFRES TYPES

1. Package ponctuel – 3h en moyenne

- Nutrition – thématique liée à la prévention
- Initiation à une danse
- Initiation – pratique débutant de Yoga
- Présentation & discount des offres de la plateforme

2. Programme activités

- Menu à la carte
- Budget annuel de l'entreprise
- Amélioration du bien-être en entreprise
 - Activités régulières programmées de 16h-17h
 - Subvention de l'activité par entreprise partielle ou pas
 - Sur les lieux de travail si espace existant
- Subvention gym/ activité physique
- S'inscrire sur un calendrier annuel d'activités proposés par l'entreprise

3. Journée découverte bien-être

- Gratuit mais permet de donner de la visibilité à Bailando & Co et la plateforme
- Discount sur les activités/ soins proposés





www.dance-in-mauritius.com

Contact:

Bailando & Co

Sandrine SUMODHEE

T. +230 5252 2801

E. sandrinesumodhee@hotmail.com