

# PROGRAMME DES JOURNEES ENTREPRISES DE L'ETANG DE VIE

1ere Edition - Jeudi 28 mai 2026

## Conférences

09H30 - 10H15

**Géraud Paillot  
de Montabert**

Champion du monde de  
paranotation en eau glacée

**Transformer les contraintes en  
performance durable**



12H30 - 13H15

**Michael Biard**

Ancien sapeur-pompier professionnel  
pendant 22 ans dont 12 ans chef  
d'unité en secours en milieu périlleux

**Le sommeil, le chef d'orchestre de la  
performance durable en entreprise**



10H30 - 11H15

**Stéphane Pernot**

Ancien équipier tactique,  
officier renseignements et  
négociateur du RAID

**La force mentale, votre  
meilleur outil de prévention  
des accidents**



14H30 - 15H15

**Catherine Frade**

Dr en pharmacie &  
psychologue du travail

**Burn-out & harcèlement :  
prévenir et agir**



11H30 - 12H15

**Catherine Beauvillain**

Dirigeante spécialisée dans la  
médiation, la croissance et la  
robustesse des organisations

**Transformer les conflits en  
leviers de performance**



15H30 - 16H15

**My Thien Nguyen-Vaissade**

Consultante-Formatrice

**Manager en conscience  
et en couleurs (Méthode  
DISC)**



**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**L'ETANG DE VIE  
MOULIN SAINT FRANCOIS  
35133 LANDEAN**



# PROGRAMME DES JOURNEES ENTREPRISES DE L'ETANG DE VIE

1ere Edition - Jeudi 28 mai 2026

## Ateliers

09H30 - 10H15

### Cecilia Zamora

Professeur de Pilates,  
mobilité et respiration

Respiration et Pilates au  
service du bien-être au  
travail



### Joachim Manuel

Ingénieur de formation -  
cofondateur d'Ice Boost

Atelier Ice Bath &  
Breathwork



### Mélia Gilson

Artiste pluridisciplinaire  
et accompagnante

Atelier créatif et  
écologique, pour  
vivre concrètement la  
RSE et la QVCT



10H30 - 11H15

### Roxanne Magaud

Professeure de yoga et  
praticienne TOP

Yoga : souffle et  
mouvement pour réduire  
son stress et activer son  
plein potentiel.



### Jérôme Crespel

Animateur tir à l'arc

Tir à l'arc instinctif



GRATUIT SUR INSCRIPTION  
L'ETANG DE VIE  
MOULIN SAINT FRANCOIS  
35133 LANDEAN



# PROGRAMME DES JOURNEES ENTREPRISES DE L'ETANG DE VIE

1ere Edition - Jeudi 28 mai 2026

## Ateliers

11H30 - 12H15

### Cecilia Zamora

Professeur de Pilates,  
mobilité et respiration

Respiration et Pilates au  
service du bien-être au  
travail



### Christopher Ceron

Coach en Body  
Concept Training

**Sédentarité : Le  
mouvement invisible  
au service des  
décideurs.**



12H30 - 13H15

### Joachim Manuel

Ingénieur de formation -  
cofondateur d'Ice Boost

Atelier Ice Bath &  
Breathwork



### Christelle Lherm

Coach professionnelle  
accréditée ICF

**Team Building  
Bell'ACTION - utile & fun :  
Une expérience pour  
transformer la façon de  
travailler ensemble**



### My Thien Nguyen

Créatrice de la méthode  
Bell'ACTION

**Team Building  
Bell'ACTION - utile & fun :  
Une expérience pour  
transformer la façon de  
travailler ensemble**



**GRATUIT SUR INSCRIPTION  
L'ETANG DE VIE  
MOULIN SAINT FRANCOIS  
35133 LANDEAN**



# PROGRAMME DES JOURNEES ENTREPRISES DE L'ETANG DE VIE

1ere Edition - Jeudi 28 mai 2026

## Ateliers

---

13H15-14H30  
DÉJEUNER



14H30 - 15H15

### Roxanne Magaud

Professeure de yoga et  
praticienne TOP

**Yoga : souffle et  
mouvement pour réduire  
son stress et activer son  
plein potentiel.**



### Jérôme Crespel

Animateur tir à l'arc

**Tir à l'arc instinctif**



### Michaël Biard

Ancien chef d'unité pompier

**Un stage de survie en  
entreprise ?  
la cohésion émerge  
naturellement**



**GRATUIT SUR INSCRIPTION**  
**L'ETANG DE VIE**  
**MOULIN SAINT FRANCOIS**  
**35133 LANDEAN**



# PROGRAMME DES JOURNEES ENTREPRISES DE L'ETANG DE VIE

1ere Edition - Jeudi 28 mai 2026

## Ateliers

---

15H30-16H15

### Christopher Ceron

Coach en Body  
Concept Training

**Sédentarité : Le  
mouvement invisible  
au service des  
décideurs.**



16H30 - 17H15

### François Béchard

Créateur de InnovZen

**Créer votre boîte à outils  
du bien-être au travail**



### Christelle Lherm

Coach professionnelle  
accréditée ICF

**Team Building  
Bell'ACTION - utile & fun :  
Une expérience pour  
transformer la façon de  
travailler ensemble**



**GRATUIT SUR INSCRIPTION**  
**L'ETANG DE VIE**  
**MOULIN SAINT FRANCOIS**  
**35133 LANDEAN**

