

U P P E R N A T I O N
STUDIO 

49 Avenue Lefèvre 69120 Vaulx-En-Velin

TEAM BUILDING



06 52 78 68 23

@uppertation-studio



@uppertation_studio

uppertationprod.com/le-studio



SOMMAIRE



ACTIVITÉS EN INTÉRIEUR	2
ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR	5
ACTIVITÉS MANUELLES	8

ESCAPE GAME

Un escape game est un jeu d'énigmes qui se vit en équipe. Les joueurs évoluent généralement dans un lieu clos et thématisé. Ils doivent résoudre une série de casse-têtes dans un temps imparti pour réussir à s'échapper ou à accomplir une mission. En résumé, c'est un peu comme Fort Boyard mais sans les épreuves physiques.



COURT-MÉTRAGE

Grâce à une thématique qui vous sera donnée, il vous sera demandé de réaliser un court-métrage en équipe !

Le moyen parfait de développer sa créativité et de favoriser l'écoute dans le groupe.

SÉANCE PHOTO

Encadré par un photographe professionnel, laissez vous guider dans un atelier qui aura pour objectif de développer la créativité et l'entente.





DANSE

La danse est un art qui casse les barrières et qui permet d'exprimer ses pensées, ses émotions et ses expériences intérieures.

C'est une forme d'auto-expression qui passe par le corps. Une activité parfaite pour lâcher prise et ne penser à rien !

YOGA VINYASA

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Le Yoga Vinyasa se définit par une pratique plus active et dynamique du yoga. Il permet une méditation tout en étant en mouvement !



YIN YOGA

Le yin yoga est grandement influencé par les philosophies asiatiques, le Taoïsme et la médecine traditionnelle chinoise. Cela étant, la médecine conventionnelle comme nous la connaissons en France reconnaît l'importance cruciale d'activités telles que le yin, qui lient physique et psychique.



DOUBLAGE VOIX FILM

Envie de devenir la voix officielle de Brad Pitt ou Angéline Jolie ? Cette activité amusante et originale vous propose de vous mettre dans la peau de vos personnages préférés de films et/ou séries en enregistrant votre voix par-dessus la voix originale. Une activité idéale qui renforce les liens en s'amusant, idéale pour les team-buildings. Il ne vous restera plus qu'à lire le texte qui défile sous vos yeux!

ENREGISTREMENT MUSIQUE

La musique est un excellent moyen d'expression. Écrivez en équipe vos propres paroles de chanson et composez votre morceau de A à Z pour l'enregistrer et gardez un souvenir de ce moment unique !

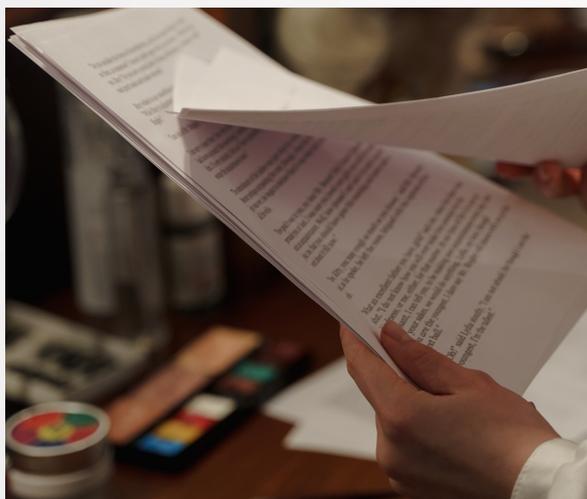


FOND VERT

Devenez présentateur.trice météo ou d'un JT le temps d'une activité. Par équipe ou en binôme, réalisez des parodies funs et amusantes. Le moyen idéal pour détendre l'atmosphère et créer de la cohésion de groupe.

THÉÂTRE

Rien de mieux que d'apprendre à connaître son équipe autour d'un atelier théâtre !
Activité conviviale et fun, le théâtre offre à chacun une expérience riche et stimulante. Favorise l'écoute de l'autre, la confiance en l'autre, l'expression de ses émotions, la concentration et l'imagination.



PRISE DE PAROLE

L'atelier qui vous donnera l'envie de vous exprimer. Apprenez à libérer votre voix et votre corps en prenant la parole et affirmer clairement vos idées. Tout l'enjeu réside dans le fait de donner vie à un texte, à une intervention, de gagner l'attention du public tout en cassant la monotonie, apprendre à occuper l'espace et s'adapter en fonction de son public.

TESTEZ VOS 5 SENS

Découvrez un parcours sensoriel inédit marqué par de nombreux challenges à réaliser en équipe, en famille, entre amis ou entre collègues, plongés dans une obscurité quasi-totale !

Vous apprendrez à gérer votre stress, communiquer et vous surpasser. Tenez-vous prêt à avoir des émotions fortes.



BALADE À VÉLO

Découvrez la ville de Lyon d'une façon innovante : à vélo électrique !

Accompagné d'un guide local passionné, évadez-vous en toute sécurité à travers différents circuits sur uniquement sur pistes cyclables.



ACCROBRANCHE

Parcours aventure qui consiste à se déplacer dans un parc d'attractions forestier en suivant un câble d'acier de sécurité. Une activité idéale pour travailler sa communication avec ses collaborateurs et développer l'esprit d'équipe.

BALADE EN SEGWAY

Le gyropode Segway est un véhicule électrique composé de 2 roues parallèles, et d'un guidon inclinable. Pour le contrôler, il suffit de se pencher vers l'avant pour avancer, et vers l'arrière pour freiner. Pour tourner, inclinez simplement le guidon dans la direction voulue.





KARTING

Proposez à vos collaborateurs une course d'adrénaline, sur un espace ludique dédiée à la vitesse. Un réel challenge se construit entre vos collaborateurs. C'est un bon moyen de motiver votre équipe et de sortir du cadre professionnel.

CHASSE AU TRÉSOR

Un jeu de piste ludique pour vos collaborateurs. La chasse au trésor team building est une activité de séminaire de renforcement d'équipe, plébiscitée par les entreprises. Les participants sont plongés au cœur d'une aventure palpitante, à la recherche du coffre au trésor d'une île pirate ou d'un antidote.



KOH-LANTA

Lors de ce team building Koh Lanta, inspiré de la célèbre émission du même nom, vous vous affrontez en équipes et testez vos aptitudes physiques et mentales sur de nombreuses activités. Un seul but : atteindre l'ultime épreuve des poteaux afin de prouver votre valeur auprès de vos partenaires !

CUISINE

Telle une épreuve de Top Chef, votre équipe sera composée en plusieurs brigades qui s'affronteront autour d'un panier mystère de produits de saison...

Vos collaborateurs devront faire preuve de coopération pour cuisiner les plats imaginés par leur brigade. Idéal pour favoriser la cohésion, l'organisation dans le groupe.

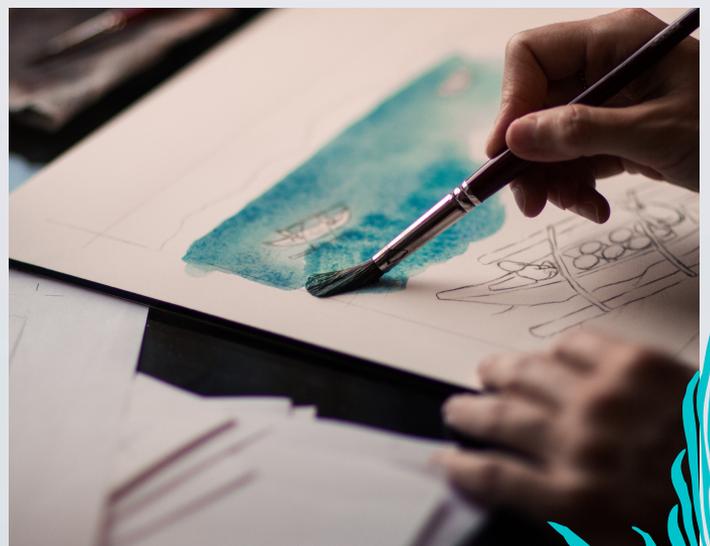


MOSAÏQUE

La Mosaïque, art ancestral et tellement moderne, qui s'inscrit aussi bien dans la tradition que dans nos codes de décoration actuels, permet d'exprimer sa sensibilité et son ressenti à travers différentes techniques et un éventail de matériaux qui semble s'étendre à l'infini. La Mosaïque éveille les sens et donne vie à la matière en créant des pièces d'art uniques.

PEINTURE

Réalisez une œuvre collective aux couleurs de votre entreprise participe activement au renforcement de la motivation. Vos collaborateurs découvrent le plaisir de manier les arts plastiques et de contribuer à une œuvre collective. Cela renforce l'esprit d'unité et le sentiment d'appartenance à un groupe.





U P P E R N A T I O N
STUDIO
STAND **REELS**



Uppernation vous propose de mettre en place un stand **REELS** *:

Notre équipe sera sur place pour vous accompagner dans la réalisation de ces vidéos et monteront directement sur un logiciel des courtes vidéos amusantes, des transitions dynamiques et des montages originaux, de quoi garder des souvenirs inoubliables de cet instant. De plus, il vous sera possible de repartir avec votre REELS souvenir !

*format vidéo (durée entre 15 et 30 secondes), l'objectif étant de créer des vidéos amusantes à partager avec les personnes que vous souhaitez.



