



KALMORA

L'ART DE CRÉER DES MOMENTS RARES

Proposition d'expérimentation
Croix-Rouge française



SOMMAIRE

- 3 En quelques chiffres
- 4 Vos enjeux
- 5 Notre réponse
- 6 Ce que nous proposons
- 7 La simplicité
- 8 Nos formules
- 9 L'expérience test
- 10 Le calendrier
- 11 Nos témoignages
- 12 La fondatrice
- 13 Parlons-en !

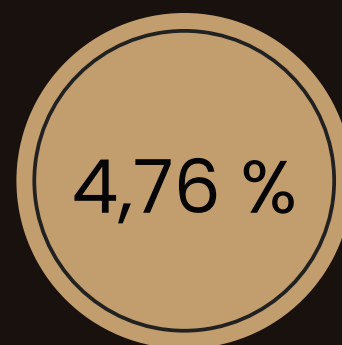


EN QUELQUES CHIFFRES

Ceux qui prennent soin des autres ne sont pas à l'abri
d'un épuisement silencieux.



salarié sur 4
en situation de mal-être



d'absentéisme en France,
sur 100 jours, 4,76 jours sont
perdus à cause d'absences
non prévues



de hausse de
l'absentéisme
en France
depuis 2019



arrêt long sur 2
chez les moins de 30 ans
est lié à des troubles
psychologiques

VOS ENJEUX

Cinq enjeux reviennent dans le secteur
associatif et humanitaire.

Fracture intergénérationnelle

*Trouver un moyen de se
rencontrer autrement*

Tensions managériales

*Favoriser la
décompression, l'écoute et
la connaissance mutuelle*

Santé mentale

*Trouver un espace régulier de
récupération et prévention du
stress*

Absentéisme

*Réduire les facteurs liés au
stress, à l'épuisement ou
au désengagement*

Turnover

*Renforcer le sentiment
d'appartenance, la
considération et l'expérience
collaborateur*

Ce ne sont pas cinq sujets isolés.
C'est souvent le symptôme d'un même manque :

celui d'un espace où les équipes se retrouvent véritablement, autrement que dans l'urgence.

NOTRE RÉPONSE

Nous ne résolvons ni le turnover, ni le management.
Nous créons un environnement propice à la récupération, au lien et à l'engagement.

KALMORA

Kalmora conçoit et organise, de A à Z, des expériences bien-être collectives sur-mesure grâce à son réseau de **plus de 300 experts.**

Rituels de respiration, sonothérapie, mouvement et récupération, combinés selon votre contexte et vécus ensemble, en petit groupe.



Conception sur-mesure
Pas un catalogue mais des rituels adaptés à votre organisation.



Format intergénérationnel
pensé pour mélanger générations et fonctions.



Rituels multisensoriels
Respiration, sonothérapie, mouvement avec des praticiens experts.

CE QUE NOUS PROPOSONS

La lumière, les sons, les parfums. Chaque élément est pensé pour créer une expérience sensorielle. Chaque détail participe à créer une cohérence globale, subtile et alignée.

listes non exhaustives

Pratiques corporelles & sensorielles

- Yoga, méditation
- Pilates
- Breathwork
- Bain sonore, bain glacé
- Qi Gong
- Danse et mouvements
- Massage

Immersions & rituels

- Expériences spa et thermalise
- Rituels de reconnexion
- Cercle de femmes/hommes
- Ateliers olfactifs et sensoriels
- Découvertes gastronomiques
- Immersion musicale

Rencontres & conversations

- Auteurs
- Historiens
- Artistes
- Experts longévité & biohacking
- Experts du leadership
- Personnalités publiques

LA SIMPLICITÉ

De votre contexte à l'expérience vécue,
cinq étapes, **vous n'avez rien à gérer.**



ÉCOUTE

comprendre votre
besoin en détail
avec toutes ces
spécificités



CONCEPTION

construire un
format qui n'existe
nulle part ailleurs



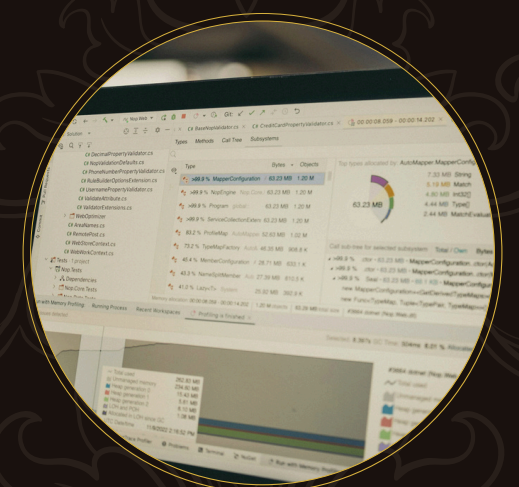
RÉALISATION

trouver le lieu,
l'expert et
l'expérience
parfaite



EXPÉRIENCE

le jour J, vous
n'avez rien à
organiser,
on s'occupe de
tout



SUIVI

météo intérieure,
retour à chaud, et
une courte note
de restitution
anonymisée

Chaque rituel est adapté aux besoins et à la mobilité de chacun.

NOS FORMULES

Une expérience se construit selon votre réalité.

Trois façons d'entrer dans l'expérience Kalmora.



01

★ ★ ★

PARENTHÈSE

Dans vos locaux
1 à 3h

Intervenant, matériel et
scénographie pris en charge.

Groupes de 8 à 20 personnes

02

★ ★ ★

DÉCONNEXION

Lieu sélectionné par Kalmora
Demi-journée

Intervenant, transport et
coordination du lieu pris en charge.

Groupes de 8 à 30 personnes

03

★ ★ ★

SUR-MESURE

Lieu défini ensemble
Sans limite

Conception intégrale, du format
au calendrier.

Taille de groupe selon votre projet

L'EXPÉRIENCE TEST

Avant tout engagement, une occasion de vivre
une première rencontre de 1 heure, à taille réduite.



- Accueil & immersion
- Ouverture de l'expérience
- Sonothérapie légère
- Relâchement corporel guidé
- Cercle d'écoute

Cette première rencontre sans engagement, est offerte par Kalmora.
Elle ouvre, si vous le souhaitez, sur un échange pour construire une
collaboration plus large.



LE CALENDRIER

De la rencontre à la restitution,
un déroulé simple, à votre rythme.

Echange

*Comprendre votre
besoin*



Test

*Essayez une heure,
dans vos murs*



Restitution

*Un retour à chaud,
ensemble*



Décision

*Vous décidez de la
suite*



Collaboration

*Un format
d'expériences à
construire selon vos
besoins*

Une organisation qui prend soin des autres mérite un espace qui prend soin d'elle.



NOS TÉMOIGNAGES

Ils ont vécu l'expérience :



"L'équilibre parfait entre expérience sensorielle et qualité d'échange."

Ourida B.

"J'ai apprécié la profondeur de nos échanges et le soin apporté à chaque détail. "

Océane F.



"Merci pour ce moment magnifique rempli de sincérité, de beau et d'humanité."

Nora L.

"Nous avons toutes ouvert notre coeur et donné un aperçu de notre âme dans ce cercle de femmes qui aiment prendre soin d'elles-mêmes."

Anna M.

Crédits photo : Marie Antoinette Photo

LA FONDATRICE

Elodie KADIMA

Sophrologue en cabinet libéral et chargée de projets dans le milieu associatif,

aux côtés de l'AIRM, Greenpeace, Un Enfant par la Main, Petits Frères des Pauvres à Paris et Lyon,

j'ai fondé Kalmora avec une conviction simple :

ceux qui donnent sans compter

reçoivent rarement en retour, un moment pensé pour eux.

J'ai vu, de l'intérieur ce que demande un engagement sans relâche, et j'ai recherché, par ma pratique de sophrologue, une réponse concrète.

Kalmora est née de cette double expérience.

J'organise et qualifie personnellement **chaque rituel, chaque intervenant et chaque détail**, convaincue que la qualité d'une expérience se joue dans ces choix.





Si cette rencontre vous inspire autant qu'elle nous inspire,
parlons-en !

....

K A L M O R A
P A R I S



06. 10. 24. 72. 69



contact@kalmora.com



50 avenue des champs élysées Paris 8



www.kalmora.com

