

CAFE YOGA

AKELARRE

Besoin de louer un espace de travail à Bayonne ? Akelarre vous propose son triple espace pour une réunion de travail créative et gourmande, dans un environnement cosy et coloré !

akelarre.contact@gmail.com
05 35 45 95 06



AKELARRE

Akelarre est
un refuge autour
du bien-être
de la créativité
et du partage.

Se restaurer : Une offre culinaire locale, végétale et colorée, du fait maison concocté avec amour, des fruits et légumes bio, une partie issue de chantier d'insertion.

Se relaxer : avec un panel de cours de yoga pour s'apaiser, explorer son corps et méditer.

Un **salon** : cooconing et chaleureux, comme à la maison pour partager un bout de canapé.

Découvrez un lieu hybride permettant de prendre soin de soi et de créer des liens de confiance entre équipe, collègues ou au sein d'un CODIR.

NOS SERVICES

CAFÉ

CAFÉ

Café de spécialité
Boissons artisanales & locales
Pâtisseries maisons

ACTIVITÉS

CORPOREL

Cours de yoga
Atelier relaxation

RESTAURANT

Petits déjeuners & Goûters
Déjeuners & Brunch
Apéritif

ENGAGEMENTS

Fait maison & artisanal
Bio, local et saisonnier
Végétarien

CULTUREL

Ateliers de société
Ateliers de sensibilisation

CRÉATIF

Ateliers manuels créatifs
Développement personnel



CUISINE
vegan & creative



**Une cuisine équilibrée avec des alternatives végétariennes savoureuses.
Nos plats sont préparés avec des produits frais, locaux et de saison, en
privilégiant les producteurs et artisans de la région.**



VOICI UN EXEMPLE DE MENU QUE NOUS POUVONS VOUS PROPOSER



Entrées

Crèmeux de fêta à la betterave, sésame et basilic

Velouté glacé de petits pois à la menthe fraîche, fêta et pavot

Gravlax de concombre et “faux-mon” fumé au tamarie et thé Lapsang souchong

Plats

Tatin d'aubergines aux tomates, crème de fêta, miel et thym

Tarte basquaise aux poivrons rouges et Ossau-Iraty

Crèmeux de poivrons, aubergines glacées au miel, épeautre et stracciatella truffée

Accompagnement de salade composée, granola salé aux noisettes grillées

Dessert

Verrine de crème vanillée, fruits frais et granola torréfié au miel basque

Moelleux pur beurre à la noisette et glace italienne artisanale à la vanille

Assiette de brebis et confiture de cerises noires



SPACES

personnalisés



SALLE DE REUNION

MODULABLE

CONFIDENTIEL

Une pièce fermée lumineuse pour accueillir des réunions confidentielles ou des projections.



Buffet sur demande



Espace modulable



Vidéo projecteur



Tableau blanc



Wifi



20 assies
10 tables

► CONFIGURATION & CAPACITÉ



Réunion
10 pers.



Salle en U
10 pers.



Théâtre
15 pers.



Cabaret
16 pers.



Rang d'école
8 pers.



SALON

INFORMEL

INTIMISTE

COSY

DÉTENTE

Un véritable cocon pour des échanges en petit comité ou des séances créatives.



Espace
modulable



Vidéo
projecteur



Tableau
blanc



Wifi



14 assises
2 grandes tables

► CONFIGURATION & CAPACITÉ



Réunion
5 pers.



Cabaret
10-12 pers.



CAFÉ

3 ESPACES

ADAPTABLE

COSY

DÉTENTE

Offrez un cadre modulable et chaleureux en réservant l'intégralité du café, idéal pour organiser vos séminaires, ateliers ou réunions d'équipe. Avec 80 m² d'espaces dédiés, créez jusqu'à 3 zones distinctes, adaptées à chaque moment de votre journée.



Wifi



12 assises
1 grande table



Profitez de
nos cafés de
spécialité



Rechargez les
batteries
pendant les
pauses



Lumineux
avec terrasse
16 assises

Complet

TARIFS PRIVATISATION & ACTIVITÉS

		1/2 Journée (3h30)	Journée (7h)	Restauration	
<i>Work</i>	Le studio (25m ²)	70€ HT	135€ HT		
<i>Cosy</i>	Le salon (20m ²)	100€ HT	175€ HT		Devis sur demande
<i>Complet</i>	Tout le café (60m ²)	Sur demande	Sur demande		
Activités	Fresque du climat / Atelier 2 Tonnes				
	Fresque du sexisme / Atelier Mille Pas				
	Ateliers bulle sensorielle et improvisation théâtrale				
	Ateliers Yoga & relaxation				
				Devis sur demande	



ACTIVITÉS

échanger, comprendre, s'exprimer

Conciliant le ludique et l'engagement, Akelarre facilite des ateliers en équipe autour de la transition et du bien-être. Des formats participatifs favorisent l'échange, l'esprit d'équipe et l'intelligence collective.



FRESQUE DU CLIMAT

▶ SENSIBILISATION ET ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE

La Fresque du Climat est un atelier collaboratif basé sur l'intelligence collective. Grâce à un jeu de cartes, les participants reconstituent les liens de cause à effet du changement climatique, en s'appuyant sur les données du GIEC. Cet atelier ludique et pédagogique permet une montée en compétence rapide sur les enjeux environnementaux.

RECOLTE CE QUE L'ON SÈME



► LES BÉNÉFICES

- ✓ **Montée en compétence rapide** : En 3 heures, vos équipes acquièrent une vision claire des enjeux climatiques et de leur interdépendance.
 - ✓ **Un levier d'engagement interne** : Cet atelier favorise l'intelligence collective et stimule la réflexion sur des actions concrètes à adopter en entreprise.
 - ✓ **Un atout pour la stratégie RSE** : Sensibiliser vos collaborateurs au climat, c'est aligner votre entreprise avec les objectifs environnementaux actuels et améliorer son impact.



ATELIER 2TONNES

► EXPÉRIMENTER LA TRANSITION BAS CARBONE

Cet atelier interactif propose une simulation dans laquelle chaque participant explore comment son empreinte carbone peut évoluer jusqu'en 2050, selon ses choix et ceux de la société. Grâce à des échanges en groupe et une prise de conscience ludique, les participants identifient des leviers d'action concrets pour réduire leur impact.



► LES BÉNÉFICES

- ✓ **Prise de conscience des impacts individuels et collectifs** : chaque collaborateur découvre de manière personnalisée les actions efficaces à son échelle.
- ✓ **Alignement avec la stratégie RSE** : L'atelier aide l'entreprise à impliquer ses équipes dans la transition écologique, avec des mesures concrètes adaptées aux réalités de chacun.
- ✓ **Esprit d'équipe et innovation** : En travaillant ensemble sur des scénarios de transition, les collaborateurs développent des idées pour faire évoluer les pratiques de l'entreprise.

DURÉE : 3H

TARIF SUR DEMANDE



FRESQUE DU SEXISME

► UN BALUCHON DE CONCEPTS, CHIFFRES CLÉS ET ACTIONS CONCRÈTES POUR ENRAYER LA MÉCANIQUE SEXISTE

Cet atelier d'intelligence collective permet de comprendre la mécanique sexiste et de se projeter dans une société égalitaire. Un format de 3 heures qui permet de prendre le temps d'aborder ces sujets et favorise les échanges entre participant·es.

LES BÉNÉFICES

- ✓ **Prise de conscience collective** : L'atelier permet aux participants de comprendre les inégalités systémiques et réfléchir aux solutions pour un monde plus équitable.
 - ✓ **Un levier d'engagement interne** : Cet atelier favorise l'intelligence collective et stimule la réflexion sur des actions concrètes à adopter en entreprise.
 - ✓ **Des actions concrètes pour l'entreprise** : L'atelier aide à identifier les leviers d'amélioration en matière de politique RH, de promotion de la diversité et d'accompagnement des carrières féminines.

DURÉE : 3H

TARIF SUR DEMANDE



LE JEU DES MILLE PAS

► JEU DE SOCIÉTÉ POUR L'ÉGALITÉ PRO

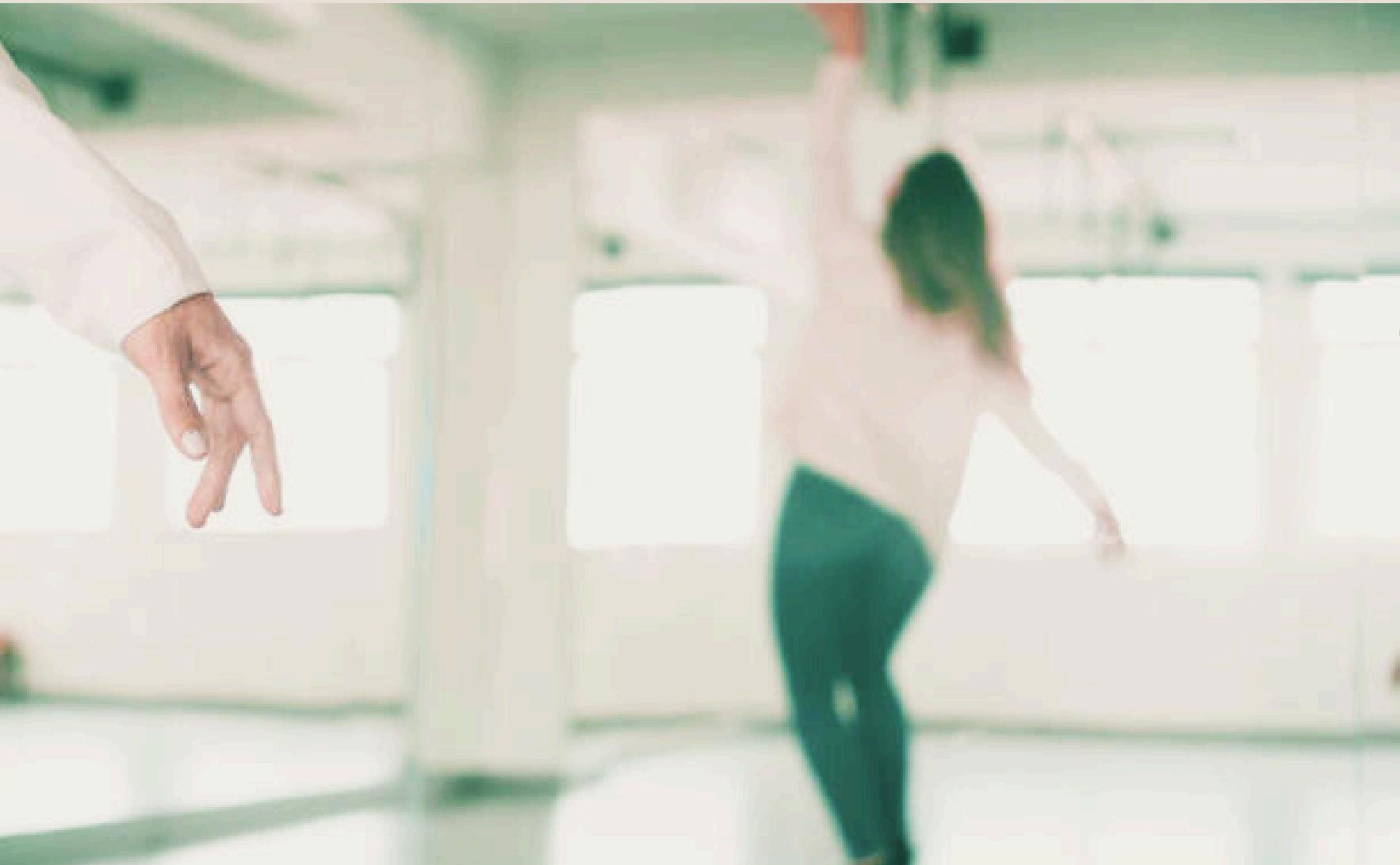
Cet atelier immersif met en lumière les obstacles que rencontrent les femmes tout au long de leur carrière. À travers une mise en situation ludique, chaque participant incarne un personnage et avance (ou reste bloqué) en fonction de critères tels que le genre, l'accès aux opportunités, la parentalité ou encore les stéréotypes. L'objectif : comprendre les inégalités systémiques et réfléchir aux solutions pour un monde du travail plus équitable.

► LES BÉNÉFICES

- ✓ **Prise de conscience collective** : L'atelier permet aux participants d'expérimenter concrètement les freins rencontrés par les femmes en entreprise (rémunération, accès aux postes à responsabilité, conciliation vie pro/perso, biais inconscients...).
- ✓ **Un outil d'échange et de dialogue** : L'expérience immersive favorise les discussions et incite à une réflexion constructive sur l'égalité professionnelle.
- ✓ **Des actions concrètes pour l'entreprise** : L'atelier aide à identifier les leviers d'amélioration en matière de politique RH, de promotion de la diversité et d'accompagnement des carrières féminines.

DURÉE : 2H

TARIF SUR DEMANDE



ATELIER **BULLE SENSORIELLE**

► **SANS VOIR, L'IMAGINAIRE S'OUVRE**

Les sensations deviennent plus intenses, plus présentes. Pas à pas, vous explorez une autre manière d'être au monde, en lien avec vous-même et avec les autres. Cette bulle sensorielle est une pause, un voyage au milieu de votre journée: un moment pour se sentir pleinement vivant, ensemble.

Nombre de participant(e)s : 8 personnes (minimum 6 personnes).



► **ANIMÉ PAR INGRID GRAZIANI**

Ingrid Graziani est une metteuse en scène, autrice et comédienne au parcours atypique. Championne du Monde, championne d'Europe et triple championne de France de Savate Boxe Française, elle a transposé dans son travail artistique l'écoute, l'instinct et la présence à l'autre que lui a transmis le sport. Au sein de la compagnie Respiro, Ingrid développe une approche sensible du théâtre, centrée sur le corps, le mouvement, les sens et l'authenticité de chacun. Ses ateliers, ouverts à des publics variés, cultivent la rencontre, l'attention et la confiance mutuelle, en plaçant toujours l'humain au cœur de la création.

DURÉE : 2H

TARIF 17€/PERSONNE



IMPROVISATION THÉATRALE

► UNE PARENTHÈSE ÉNERGISANTE

Un atelier de 2h pour stimuler la créativité et la cohésion d'équipe. À travers des exercices d'improvisation théâtrale, les participants travaillent la présence, l'écoute et la prise de parole, tout en lâchant prise et en retrouvant la spontanéité du jeu.

Une parenthèse énergisante pour se reconnecter à soi... et aux autres !

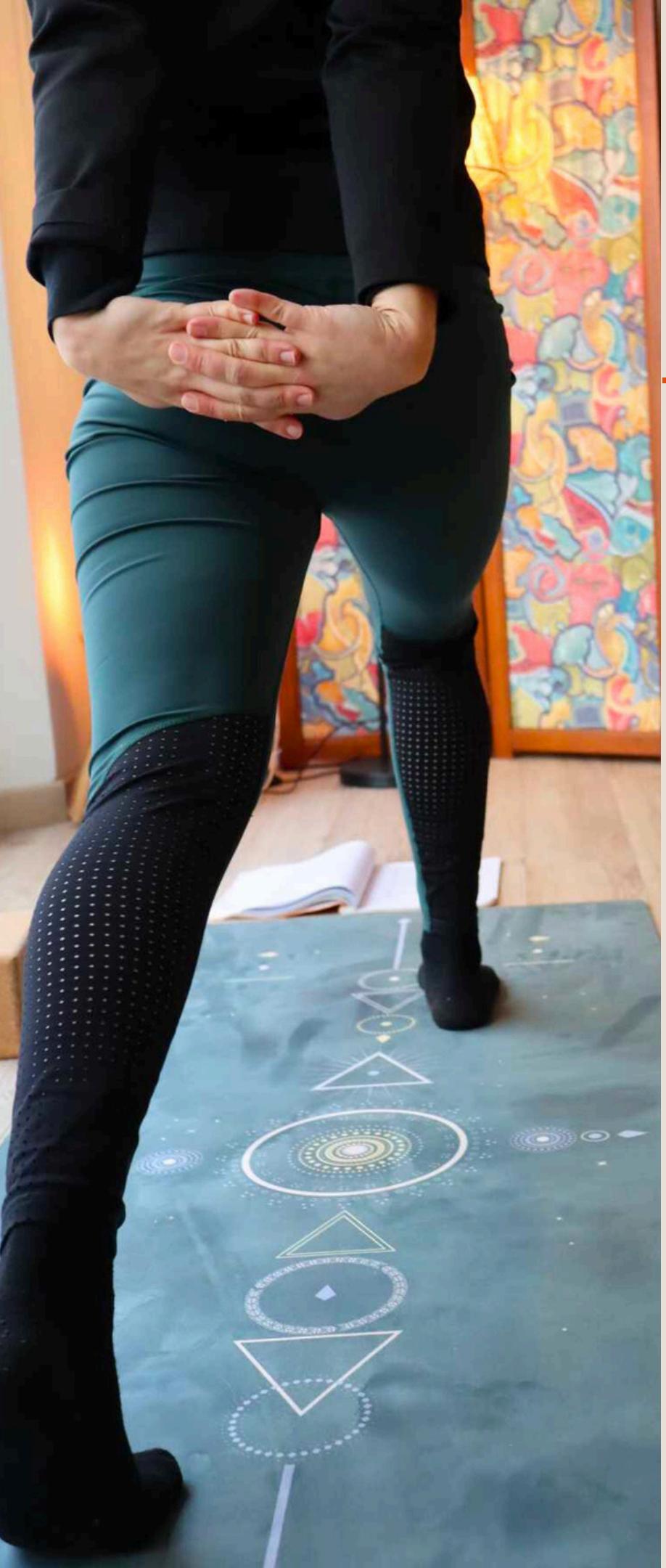
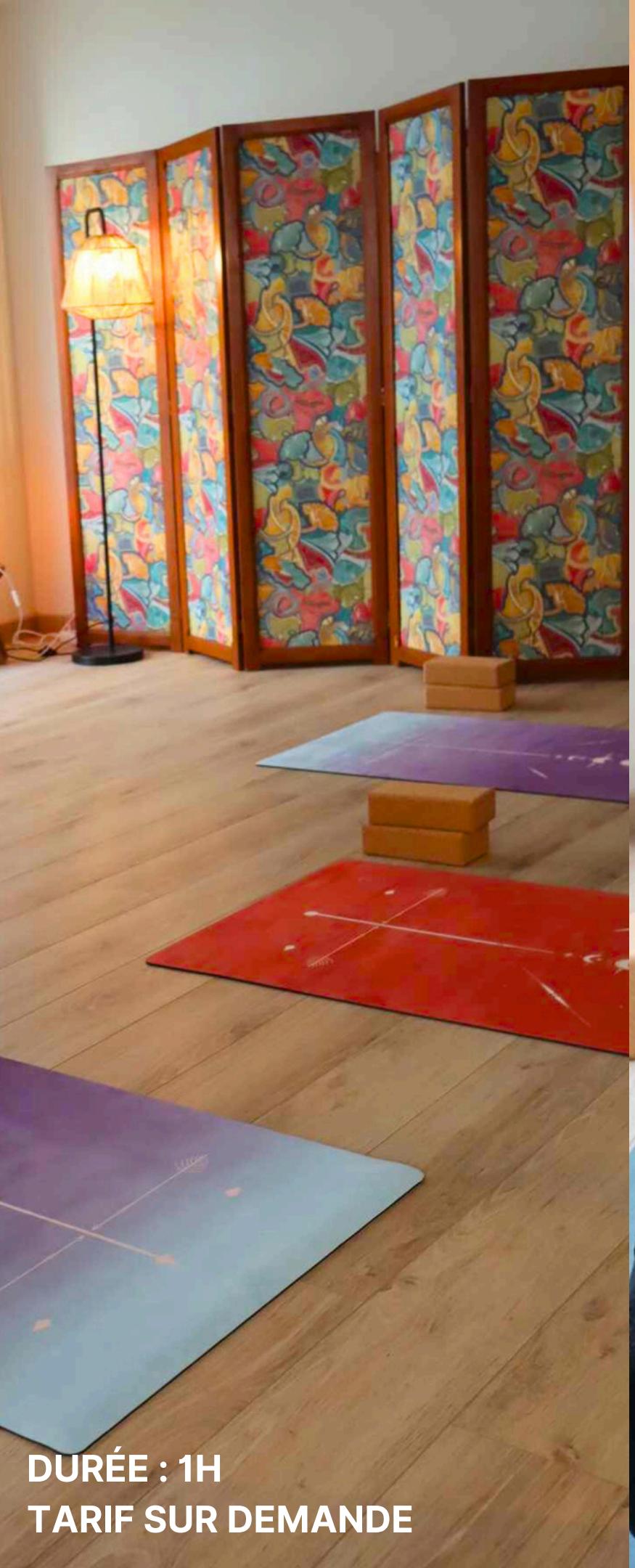
Nombre de participant(e)s : 12 personnes max



► ANIMÉ PAR INGRID GRAZIANI

Ingrid Graziani est une metteuse en scène, autrice et comédienne au parcours atypique. Championne du Monde, championne d'Europe et triple championne de France de Savate Boxe Française, elle a transposé dans son travail artistique l'écoute, l'instinct et la présence à l'autre que lui a transmis le sport. Au sein de la compagnie Respiro, Ingrid développe une approche sensible du théâtre, centrée sur le corps, le mouvement, les sens et l'authenticité de chacun. Ses ateliers, ouverts à des publics variés, cultivent la rencontre, l'attention et la confiance mutuelle, en plaçant toujours l'humain au cœur de la création.

DURÉE : 2H
TARIF 150€



ATELIERS YOGA

► KESAKO

Ce cours de yoga adapté aux entreprises permet aux collaborateurs de se détendre, de relâcher les tensions physiques et mentales, et d'améliorer leur concentration. Les séances, accessibles à tous les niveaux, combinent respiration, étirements et relaxation pour un bien-être optimal.

► LES BÉNÉFICES

- ✓ Réduction du stress et des tensions : Le yoga aide à mieux gérer la pression au travail et améliore la concentration.
- ✓ Amélioration du bien-être physique : Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS), meilleure posture et réduction des douleurs liées au travail sédentaire.
- ✓ Cohésion d'équipe et motivation : Proposer des moments de détente partagés renforce l'esprit d'équipe et la satisfaction au travail.

DURÉE : 1H
TARIF SUR DEMANDE

CONTACT

Un lieu pluridisciplinaire pour vos sorties d'équipe, vos séminaires ou réunion de travail, pour fêter une victoire, souder les liens, intégrer un.e collaborateurice ou relancer une année !

Pour échanger d'avantage ou obtenir un devis, contactez nous.

Au plaisir de vous rencontrer !
Ondine & Manon

akelarre.contact@gmail.com
05 35 45 95 06

