



# BOUGER, RESPIRER, S'ÉTIRER.

Le Palais des congrès, Organik Santé Optimale  
et Capital Traiteur vous gardent en santé !

Studio



# L'ESPACE POUR SE RÉINVENTER

Le bien-être des participants s'inscrit au cœur de la programmation de la nouvelle génération d'événements. Nos équipes d'experts en mieux-être dynamisent vos événements grâce à des pauses détente santé gourmandes et des moments vitaminés énergisants.

## ACTIVITÉS SANTÉ RASSEMBLEUSES

---

### La pause énergie

Une pause pour recharger vos batteries. L'outil par excellence de gestion du stress, et l'antidote à la sédentarité. Excellent pour la consolidation d'équipe.

Durée : 5, 10 ou 15 minutes

25 à 100 personnes .....	500\$
101 à 250 personnes .....	750\$
251 personnes et plus .....	1 000\$

## COURS DE GROUPES PERSONNALISÉS

---

25 à 100 personnes .....	1 000\$
101 à 250 personnes .....	1 500\$
251 personnes et plus .....	2 000\$

### Mieux-être à la carte

Yoga, Pilates, Zumba, méditation, Home Intensity Training, InBarre, ELDOA, cardio-boxe et bien plus encore.

Durée : 45 minutes

### 5 à SWEAT! – Let's SWEAT!

Bouger, suer et faire circuler le sang. Le but est d'évacuer les tensions, les toxines, le stress et l'anxiété.

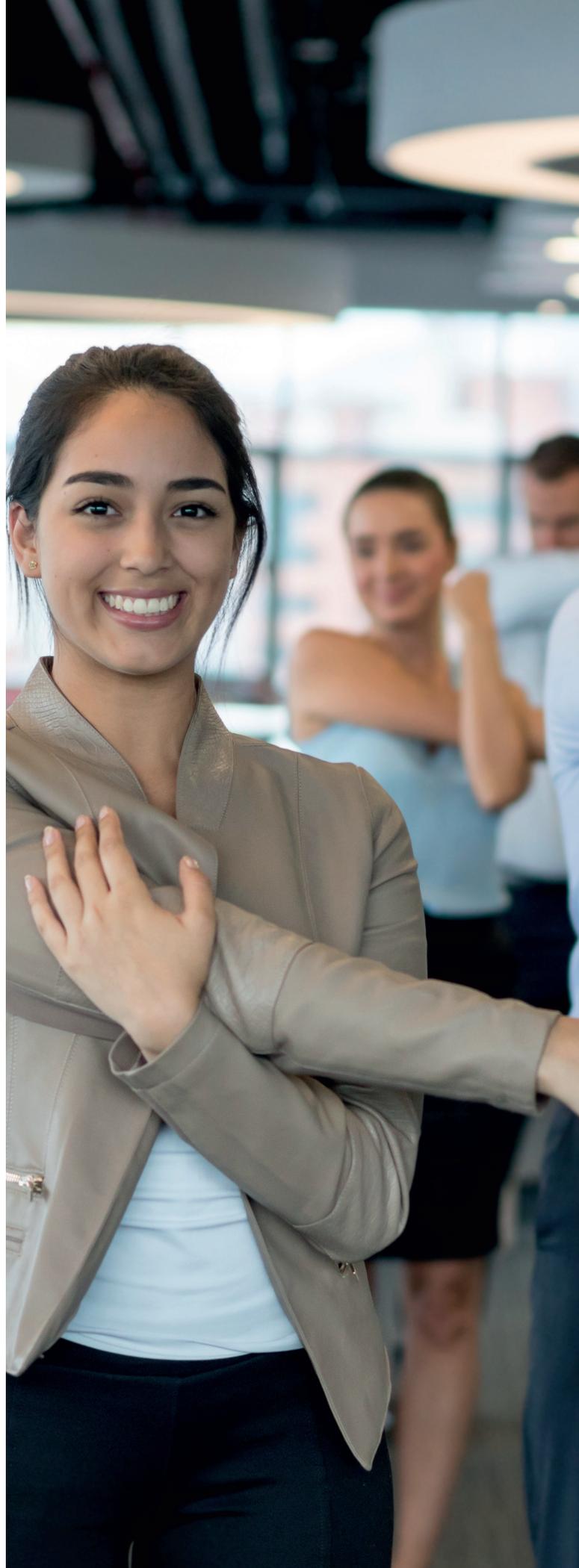
Durée : 60 minutes

### 5 à RESET – Let's RESET

Calmer, recentrer et enraciner l'énergie.

Durée : 60 minutes

Ces activités s'adaptent à tous types d'espaces disponibles.  
Aucun équipement requis.



# PAUSES

Accompagnez les pauses santé d'une pause nutritive.

## **Tonique** ..... 22\$ / pers.

Parfait de yogourt sucré au miel, petits fruits et granola  
Mini scone maison canneberge-orange  
Cube d'énergie amandes-dattes-kombu  
Smoothie vert

## **Revigorant** ..... 26,50\$ / pers.

Petite brochette de fruits  
Légumes croquants et hummus  
Pain maison pomme et noix  
Mocktail au choix

## **Dynamisant** ..... 24\$ / pers.

Petite brochette de légumes et fromage  
Mélange du randonneur  
Pain citron-pavot  
Mocktail au choix

## **MOCKTAILS signature à la Montréal**

Délicieux cocktails sans alcool développés par l'entreprise innovante  
Made With Love. Idéal après une séance bien-être !

### **Parc La Fontaine**

Un mocktail avec une touche acidulée de petits fruits, des notes épicées de piment de Jamaïque et allongé de bière sans alcool.

### **Mont-Royal**

L'ardeur du chai et des piments se marie parfaitement à la douceur des agrumes dans ce cocktail sans alcool audacieux.

### **Jardin botanique**

Ce cocktail sans alcool est une douce et complexe promenade dans un jardin savoureux. Nectar de pêche, fruit de la passion, agrumes, thé et miel.

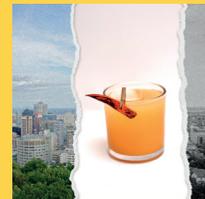
## **Cette offre vous intéresse ?**

Contactez votre chargé(e) de gestion d'événement.

Des frais de main d'œuvre peuvent s'appliquer.  
Frais administratifs 16% et taxes en sus.



Parc La Fontaine



Mont-Royal



Jardin botanique