

BONSIGNNE

LA FÊTE ZÉRO DÉCHET !

ATELIERS ENGAGÉS POUR ENTREPRISES RESPONSABLES



QUI SOMMES-NOUS ?

NOTRE ADN

REMETTRE AU GOÛT DU JOUR LE BON SENS DANS NOS ÉVÈNEMENTS

" BIEN MANGER & MIEUX MANGER "

NOTRE OBJECTIF : DEVENIR LE RÉFÉRENT BAS CARBONE ET ZÉRO DÉCHET !

EN VOUS PROPOSANT UN SERVICE CLEF EN MAIN, LIVRÉ SUR VOTRE LIEU DE RÉCEPTION.

FINIS LES EMBALLAGES, LES PRODUITS INDUSTRIELS ET LA LOGISTIQUE D'ORGANISATION LORS DE VOS ÉVÈNEMENTS, PLACE À UN SERVICE DE TRAITEUR CONSIGNÉ, LOCAL ET JOYEUX, POUR UNE PRESTATION RÉUSSIE !





LOCAL



100% ZÉRO DÉCHET

PRODUITS ISSUS DE PRODUCTEURS ARTISANAUX

100% CONSIGNÉ & ZÉRO PLASTIQUE

ET REGIONAUX



ENSEMBLE , RÉVOLUTIONNONS LE MONDE DE L'ÉVÈNEMENTIEL !



ENGAGÉ



OFFRE VÉGÉTARIENNE ET DE SAISON



SOMMAIRE

LES ATELIERS - P6

NOTRE DÉMARCHE - P7

ATELIERS À LA CARTE - P8

ECO RESPONSABILITÉ - P8

- Conférence sur le compostage - avec les Alchimistes
- Fresque du sol - avec les Alchimistes
- Bombes à graines - avec les Alchimistes
- Top 1 des actions les plus utiles pour la planète : sensibilisez les enfants ! - avec Graines de Citoyen
- Atelier parent-enfant : "Mission protéger la planète" - avec Graines de Citoyen
- Fresque des nouveaux récits - avec Graines de Citoyen
- Ateliers et Fresques Green Building - avec Oui Change Corp

SANTÉ - P16

- Les différents modes de nutrition -avec Bonsigne
- Comment bien manger végé ? - avec Bonsigne
- Le petit dej Vitaminé - avec Bonsigne
- L'apéro Vitaminé - avec Bonsigne
- Cuisine durable et saine grâce à la spiruline - avec Etika Spirulina
- Spiruline : explications & dégustation - avec Etika Spirulina
- Atelier gestion du stress et de l'anxiété au quotidien - avec Moha
- Favoriser l'équilibre vie pro / vie perso - avec Moha
- La Récré Sportive - avec Jog & Jim
- Découverte organoleptique des aromates - avec Tomogrow

PORTRAIT DE NOS PARTENAIRES - P27

MODALITÉS DE RÉSERVATION - P35



LES ATELIERS

UN ACCOMPAGNEMENT DANS "LE BIEN MANGER, MIEUX MANGER"

UNE POSTURE ENGAGÉE À LONG TERME POUR VOS COLLABORATEURS



NOTRE DEMARCHE

"LA FAÇON DONT NOUS MANGEONS FAÇONNE LE MONDE DANS LEQUEL NOUS VIVONS"

Transmettre notre **une culture** du " bien manger & bien être "

Accompagner nos clients dans le "bien manger, mieux manger" afin d'acquérir une **posture engagée sur le long terme**, les aider à **sensibiliser leurs collaborateurs** aux enjeux du développement durable et les intégrer aussi dans leur quotidien.

Avoir un **impact global** en **diffusant** les bonnes pratiques autour de nous, en **éduquant** les consommateurs, et en devenant **ambassadeur** du bien manger pour notre planète et notre santé.

VOUS PROPOSER UNE EXPÉRIENCE COMPLÈTE AU DELÀ DE NOTRE SERVICE TRAITEUR





LES ATELIERS À LA CARTE

ECO-RESPONSABILITÉ



CONFÉRENCE SUR LE COMPOSTAGE

AVEC LES ALCHIMISTES

les
Alchimistes
Hauts-de-France



Conférence sur plusieurs thématiques possibles, pour interpeller sur les enjeux actuels : réduction des déchets, valorisation, préservation, changement climatique, action individuelle & collective

- 1h
 - de 10 à 100 pers
 - Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Bonsigne
- Tarif sur demande
 - Supports & mémo fournis



ATELIER FRESQUE DU SOL

AVEC LES ALCHEMISTES



Jeu de cartes et explications pour comprendre le processus du compostage et son impact positif.

- 1h
 - 10 à 15 personnes
 - Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Bonsigne
- Tarif sur demande
 - Supports & mémo fournis



ATELIER BOMBES À GRAINES

AVEC LES ALCHIMISTES

les
Alchimistes
Hauts-de-France



Fabrication de “bombes à graines” (compost des Alchimistes + argile + graines de saison) que l’on lance dans la nature, et qui profitent à la biodiversité. Objectif : repartir avec ses propres bombes et les secrets de leur fabrication, pour les lancer dans la nature ou chez vous !

- 1h
- 10 à 20 personnes
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork

Bonsigne

- Tarif sur demande
- Supports & fiches recettes fournis



TOP 1 DES ACTIONS LES PLUS UTILES POUR LA PLANÈTE : SENSIBILISEZ LES ENFANTS !

AVEC GRAINES DE CITOYENS



Conférence interactive pour repartir avec des conseils concrets, des outils bien choisis et des idées de livres et d'activités pour évoquer ce sujet avec les enfants, afin de les rendre acteurs du changement.

- Durée : 45 min
- Min 10 personnes
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Bonsigne
- Tarif sur demande
- Supports de jeu et boîte à outils avec des conseils lecture en supplément



ATELIER PARENTS-ENFANTS « MISSION PROTÉGER LA PLANÈTE » AVEC GRAINES DE CITOYENS



Venez vous amuser en famille et apprendre mille choses sur le zéro déchet mais aussi les animaux et comment les protéger. Au programme : blind-test, quizz et activité créative à 4 mains !

- Durée : 1h
 - 10 à 16 personnes (en binomes)
 - Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Bonsigne
- Tarif sur demande
 - Carnets de jeux en supplément



LA FRESQUE DES NOUVEAUX RÉCITS

AVEC GRAINES DE CITOYENS



Manipuler des cartes pour mieux comprendre nos freins à la transition. Rédiger, en équipes, une histoire permettant de faire évoluer un récit dominant (*exemple : la voiture individuelle, c'est ma liberté, je ne pourrai pas m'en passer*).

Résultat : on se projette ensemble vers un avenir qui donne envie, compatible avec les limites planétaires ! Et on partage les clés pour construire de nouveaux récits inspirants au service de la transition.

- Durée : 3h
- 10 personnes
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork Bonsigne
- Tarif sur demande
- Supports & ressources fournis



ATELIERS ET FRESQUES GREEN-BUILDING

AVEC OUI CHANGE CORP



Choisissez parmi plusieurs thématiques (climat, alimentation, mobilité, santé...)
qui se déclinent ensuite sur plusieurs temps :

1. une courte présentation
2. un jeu en équipes
3. un ChangeUp (défi collaboratif)
4. le suivi du Green Board (affichage physique des sujets abordés dans l'entreprise)

L'objectif : rendre accessible et joyeux le changement vers des modes de vie soutenables

- 10 à 20 personnes
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork Bonsigne
- Tarif sur demande, fonctionnement par package de 3-4 capsules, afin d'opérer une transition variée et progressive parmi les équipes.
- Supports & fiches recettes fournis



2100mes
Comment agir pour le climat ?





LES ATELIERS À LA CARTE

SANTÉ



VÉGÉ, VEGAN, CRUDIVORE... TOUT COMPRENDRE! AVEC BONSIGNE

BONSIGNE

LA FÊTE ZÉRO DÉCHET !

Explications sur les différents modes alimentaires, avantages et inconvénients de chacun + mini dégustations de quelques recettes végé / vegan / crues

- 50 min
 - A Partir de 10 personnes
 - Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Bonsigne
- Tarif sur demande
 - Supports & fiches recettes fournis



COMMENT BIEN MANGER VÉGÉ ?

AVEC BONSIGNE

BONSIGNE

LA FÊTE ZÉRO DÉCHET !

Explication du régime végétarien et des risques de carences, présentation de sources de protéines végétales (algues, graines germées, tempeh...), réalisation & dégustation d'une recette

- 1h45
- 10 à 20 personnes
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork

Bonsigne

- Tarif sur demande
- Supports & fiches recettes fournis



LE PETIT-DEJ VITAMINÉ

AVEC BONSIGNE

BONSIGNE

LA FÊTE ZÉRO DÉCHET !

Envie de changer des petits déjeuners pain-confiture-jus d'orange ? Et de démarrer votre journée plein(e) d'énergie ? Voici un atelier explicatif et pratique, avec la réalisation de recettes spéciales petit-dej végé, gourmandes et riches en nutriments !

- 2h
- 10 à 20 personnes
- Atelier à coupler avec un petit-déjeuner Bonsigne
- Tarif sur demande
- Fiches recettes fournies



L'APÉRO VITAMINÉ

AVEC BONSIGNE

BONSIGNE
LA FÊTE ZÉRO DÉCHET !

Pour animer vos afterworks, réalisation de plusieurs recettes d'apéro végétal, gourmandes et saines... pour changer "des chips et saucisson" !

- 2h
- 10 à 20 personnes
- Atelier à coupler avec un afterwork ou cocktail Bonsigne
- Tarif sur demande
- Fiches recettes fournies



CUISINE DURABLE ET SAINNE AVEC LA SPIRULINE

AVEC ETIKA SPIRULINA ET BONSIGNE

ET(KA
SP)RULINA



L'intérêt des algues pour réduire son impact carbone et pour la santé, découverte de l'histoire de la spiruline, démonstration de récolte, propositions d'idées recettes & réalisation d'une ou deux recettes

- 1h30
- de 10 à 25 personnes
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork

Bonsigne

- Tarif sur demande
- Supports & mémo fournis



SPIRULINE : CONFÉRENCE & DÉGUSTATION

AVEC ETIKA SPIRULINA

ET(KA
SP)RULINA



Explications de la spiruline, ses bienfaits pour la planète et la santé, l'histoire du projet Etika Spirulina et des explications sur la culture, & dégustation de produits à base de spiruline (bière bleue, miel & spiruline, tartinables...)

- 1h
- 10 à 25 personnes
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Tarif sur demande
- Supports & mémo fournis



GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN AVEC MOHA

maha

Avez-vous déjà remarqué que les sources de stress ne sont pas les mêmes pour tout le monde ? Cela dépend également du contexte dans lequel on se trouve, de notre état d'esprit et de nos capacités de gestion émotionnelle, de nos représentations personnelles, de nos systèmes de valeurs, ...

Un atelier pour apprendre à mieux se connaître et à savoir ce qui nous stresse, nous permet de mieux gérer nos émotions dans les différents domaines de notre vie, de mieux nous connaître, d'augmenter l'estime de soi et la confiance en soi.

- 2h
- Nombre de personnes : 20
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Tarif sur demande
- Supports & mémo fournis



FAVORISER L'ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO AVEC MOHA

maha

Il n'y a pas de frontière entre notre vie professionnelle et personnelle, ce qui impacte notre vie professionnelle a un impact sur notre vie personnelle et inversement. Apprendre à gérer cette bascule et prendre du recul est primordial.

Découvrez l'intérêt d'un bon équilibre vie pro/vie perso et des astuces pratiques et des actions concrètes à mettre en place pour avancer vers une situation positive.



- 2h
- Nombre de personnes : 20
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Tarif sur demande
- Supports & mémo fournis



LA RÉCRÉ SPORTIVE

AVEC JOG & JIM

JOG
& JIM



LA RÉCRÉ
SPORTIVE

Animation par une coach certifiée d'un circuit Training sous forme d'enchaînement d'ateliers (travail des cuisses et fessiers / travail de l'intensité cardio / abdos et gainage / mobilisation de l'ensemble du corps...)

- 1h15
 - 10 à 30 personnes
 - Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
- Bonsigne énergisant
- Tarif sur demande
 - Supports & fiches recettes fournis



DÉCOUVERTE ORGANOLEPTIQUE DES AROMATES AVEC TOMOGROW

Tomogrow 

Comment recommencer à manger "du goût" sainement : histoire des aromates, approfondissement sur leur besoin et la manière de les cultiver, présentation des différents types de culture, dégustation organoleptique (visuelle, puis toucher, odeur et goût, ...)

- 1h30
- 10 à 30 personnes
- Atelier à coupler avec petit dej / déjeuner ou afterwork
Bonsigne cuisiné à base d'aromates
- Tarif sur demande
- Supports & fiches recettes fournis





PORTRAIT DE NOS PARTENAIRES



LES ALCHIMISTES

les
Alchimistes
Hauts-de-France



Lancé en mai 2020 à Lille, leur service de collecte et compostage des déchets alimentaires a déjà séduit de nombreux professionnels et particuliers. Ils sont aujourd'hui implanté à Santes, Valenciennes et Roubaix. C'est près de **100 tonnes de bio-déchets** qu'ils y valorisent chaque mois.

Leur volonté : composter localement pour nourrir les sols !

Le but de leurs ateliers : sensibiliser ludiquement le public au tri et à la valorisation des déchets alimentaires en compost.



ETIKA SPIRULINA

ET(KA
SP)RULINA



✦ Etika Spirulina est une ferme urbaine de **spiruline fraîche bio** à deux pas de Lille (Villeneuve d'Ascq). De manière engagée, ils cultivent et transforment "le meilleur aliment pour l'humanité au XXIème siècle" (selon l'OMS) : la spiruline ! Ils la démocratisent ensuite dans vos assiettes sous son format brut ou en collaboration avec des entreprises de la région (miel&spiruline, bière bleue à la spiruline...)

Dans leurs **ateliers**, vous allez découvrir son univers et ses multiples enjeux pour la transition alimentaire, mais surtout son intérêt pour votre bien-être. La **récolter**, la regarder au microscope, comprendre sa culture et sa richesse nutritionnelle, la **déguster**, la **cuisiner**... le plus beau cadeau de la nature n'aura plus de secrets pour vous !



MOHA

maha



Moha accompagne les entreprises et leurs collaborateurs dans **l'amélioration de leur qualité de vie** et de leurs **conditions de travail** tout comme leur **bien-être**.

Ils proposent de co-construire une **stratégie 100% préventive** avec les collaborateurs et des experts QVCT & santé. Pour mener à bien cette stratégie, ils ont conçu une méthodologie d'accompagnement mixant **ressources humaines** et **outils digitaux innovants**.



OUI CHANGE CORP



✧ **Oui Change Corps** est une association dont le but est d'accompagner dans les collaborateurs à comprendre les **enjeux climatiques** et à **changer ses comportements** tout en apprenant et surtout en **s'amusant!**

Ils entendent la mise en avant de trois piliers : pousser les collaborateurs à l'autonomie, assurer une maîtrise des sujets autour de la durabilité et de la sobriété et de la consommation en adéquation avec un monde soutenable, et enfin redonner du sens au collaborateur.

Au sein de leurs **ateliers et fresques**, vous allez découvrir un programme de **GreenBuilding** qui **engage** les collaborateurs dans une **transition écologique bienveillante et durable**.



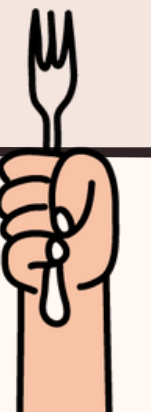
GRAINES DE CITOYENS



- ✧ Marie, fondatrice de Graines de Citoyens, est maman de 2 enfants, passionnée de littérature jeunesse, professionnelle de la communication et du développement durable depuis 15 ans.
- ✧ Elle a quitté son poste dans une grande entreprise pour se lancer dans cette aventure **au service des enfants**.

Ce sont eux, elle en est sûre, qui feront la différence ! Elle veut permettre à nos graines de citoyens d'être bien dans leurs baskets, d'aimer notre planète et de respecter tous ses habitants.

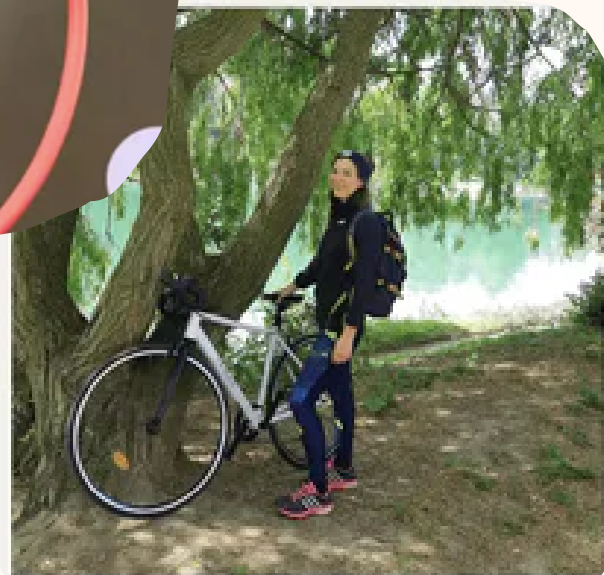
Sa spécialité : **éveiller à l'importance de ces sujets pour les générations futures** ! Et ça s'adresse aux **grands** comme aux **petits**.



JOG & JIM



JOG
& JIM



- ✦ **JOG & JIM** est née de deux histoires singulières et sportives et d'une envie commune pour Géraldine et Vincent : **remettre le plaisir au coeur du sport.**
- ✦ Ils rêvaient d'un **sport sans pression, sans victoire, sans gagnant.** Et puis un jour, ils ont arrêté de rêver et ils l'ont fait.

Jog & Jim c'est une marque de vêtements de sport écoresponsables qui donnent envie de se bouger, mais c'est aussi leur propre évènement sportif qui a lieu tous les mois : **La Récré Sportive.** Une séance de sport **joyeuse, ludique** et **ouverte à tous.**



TOMOGROW



Tomogrow



- ✦ Avec un ton décalé, résolument rebelle et moderne, TomoGrow veut **rompre avec l'idée d'une écologie plate et gentille** !
- ✦ Convaincu que **l'innovation** et la **technologie** alliées à une vision sans compromis pourront résoudre de véritables problèmes écologiques !

Le Pari de TomoGrow est de cultiver au plus près du consommateur grâce à des **fermes verticales autonomes** directement en magasin pour des produits ultra frais, sains et bons pour la planète !



LES MODALITÉS



IE
EPAS ?

CONSIGNE
LA FÊTE ZÉRO DÉCHET !

LES MODALITÉS

Réservation d'atelier nécessairement couplée avec une prestation traiteur Bonsigne (petit-déjeuner, plateau-repas, buffet ou cocktail).

Réservation minimum 15 jours ouvrés (*sous disponibilité des partenaires).
Versement d'un acompte de 30% à payer à la réservation.

Les ateliers se font dans vos locaux : nous vous demandons de garantir l'espace et le matériel nécessaire (pour les ateliers cuisine, nous apportons le matériel mais nous vous demandons de prévoir un espace dédié).

Annulation possible jusqu'à 5 ouvrés (acompte facturé et non remboursé).
Si annulation la veille, la totalité du devis sera facturé

Merci de nous contacter pour toute demande de devis !



MERCI !

Emmanuelle Froger

Présidente & fondatrice

emmanuelle@bonsigne.fr

06 59 13 41 44

Jeanne Malfaisan

Directrice Générale & Associée

jeanne@bonsigne.fr

07 50 34 59 23

Maud Schellhorn

Business Developer

maud@bonsigne.fr

07 60 60 90 21