

# PRÉPAREZ VOS FÊTES DE FIN D'ANNÉE MADE IN ADN

---

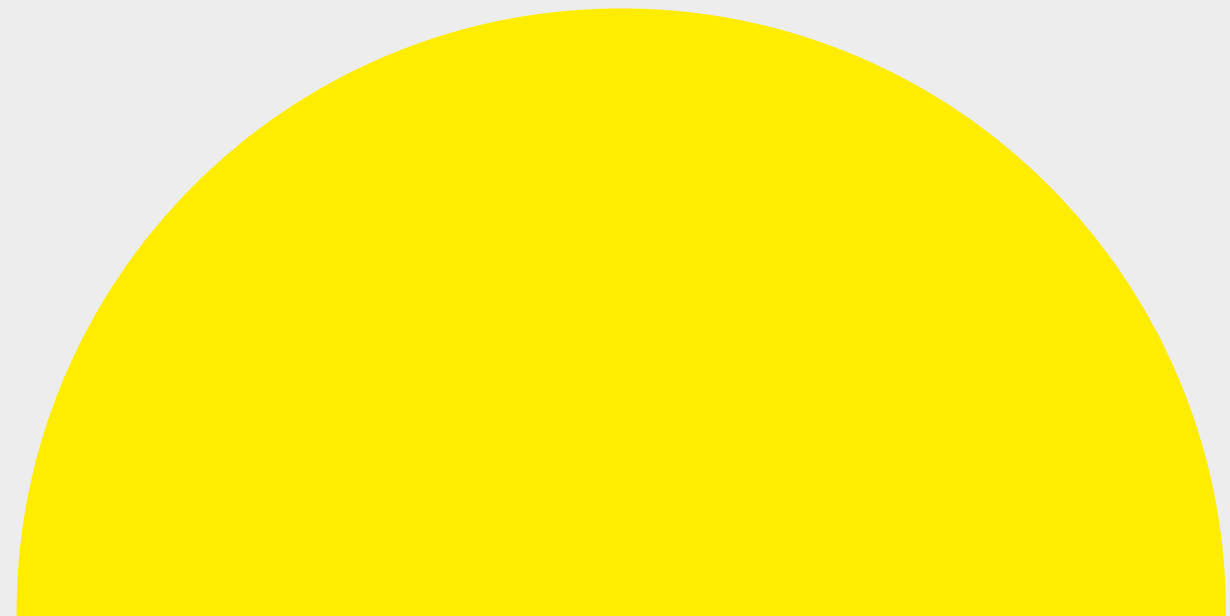
*La magie des fêtes **approche à  
grands pas !***

Avez-vous commencé à planifier vos fêtes de fin d'année ?

Que ce soit en **personne**, en **ligne** ou de manière **hybride**,  
notre équipe d'expert.e.s est prête à créer en un temps  
record votre moment unique et personnalisé qui restera  
gravé dans les mémoires.

01

POUR DU FUN



# FRANÇOIS DAIGLE BÉRUBÉ

## SERIAL SELF-MADE COACH EN SUCCÈS

### CONFÉRENCE SPECTACLE

2C, les 2 lettres au cœur du mot succès, par FDB

Rejoignez François Daigle « The Eagle » Bérubé, serial self-made coach en succès, dans son ascension « to the top ». Né en périphérie de Wall Street, à Saint-Jean-sur-Richelieu, François a touché au succès entrepreneurial dès son jeune âge. À 8 ans, il vendait sa première entreprise de cahiers canadiens réutilisés. À 12 ans il aidait Ricardo à propulser ce qui est aujourd'hui son empire et à 17 ans il se joignait à plusieurs start-up de la Silicon Valley.

À travers son parcours et son immense bagage, il vous partagera son savoir, ses connaissances et sa recette du succès.

Bref, venez définir votre WHY, pour trouver votre X, tisser des relations Win-Win et ce, à vitesse grand V.

[En savoir +](#)





# JOZE PIRANIAN

---

**CONFÉRENCIER INTERNATIONAL, HUMORISTE POLYGLOTTE**

**STUTTER ISLAND**

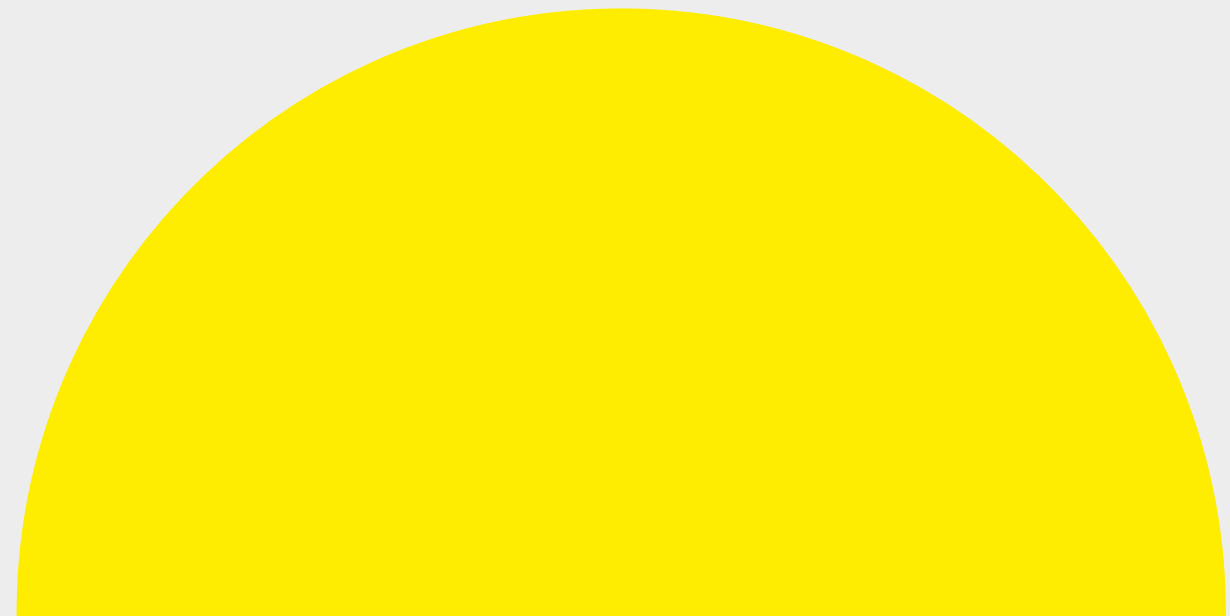
Dans cette captivante performance de stand-up comique de 30 minutes, Joze Piranian emmène le public dans un voyage inoubliable à travers sa vie, depuis son enfance au Liban avec un bégaiement jusqu'à ses expériences interculturelles absurdes. Avec un esprit vif et une perspective unique, Joze tisse des histoires et des observations sur une variété de sujets, allant des super-aliments aux pizzas hawaïennes, en passant par Pablo Escobar, le café et les comédies musicales.

Ayant présenté et perfectionné ce matériel à l'international dans des clubs de comédie à Los Angeles, Dubaï, Édimbourg et au-delà, Joze offre une performance universellement engageante qui non seulement divertit, mais aussi inspire. Le public repart en réfléchissant à l'importance d'accepter nos différences et de célébrer ce qui nous rend uniques.

[En savoir +](#)



02  
DÉGUSTEZ



# JESSICA HARNOIS

---

**SOMMELIÈRE, ENTREPRENEUR , CONFÉRENCIÈRE & ANIMATRICE**

**DÉGUSTATION VIN-FROMAGE / TEAM BUILDING AVEC LE JEU VIN MYSTÈRE**

Rejoignez Jessica Harnois pour une expérience immersive de dégustation vin-fromage, enrichie par le jeu Vin Mystère. Cette conférence interactive explore comment la dégustation peut non seulement affiner vos palais, mais aussi renforcer les liens au sein de votre équipe. Découvrez comment ces moments de plaisir peuvent améliorer la collaboration et stimuler la créativité, tout en explorant les subtilités de l'harmonie entre vin et fromage.

**[En savoir +](#)**



# DOM COOKS

---

**CHEF À DOMICILE, BLOGUEUR CULINAIRE, ÉPICURIEN**

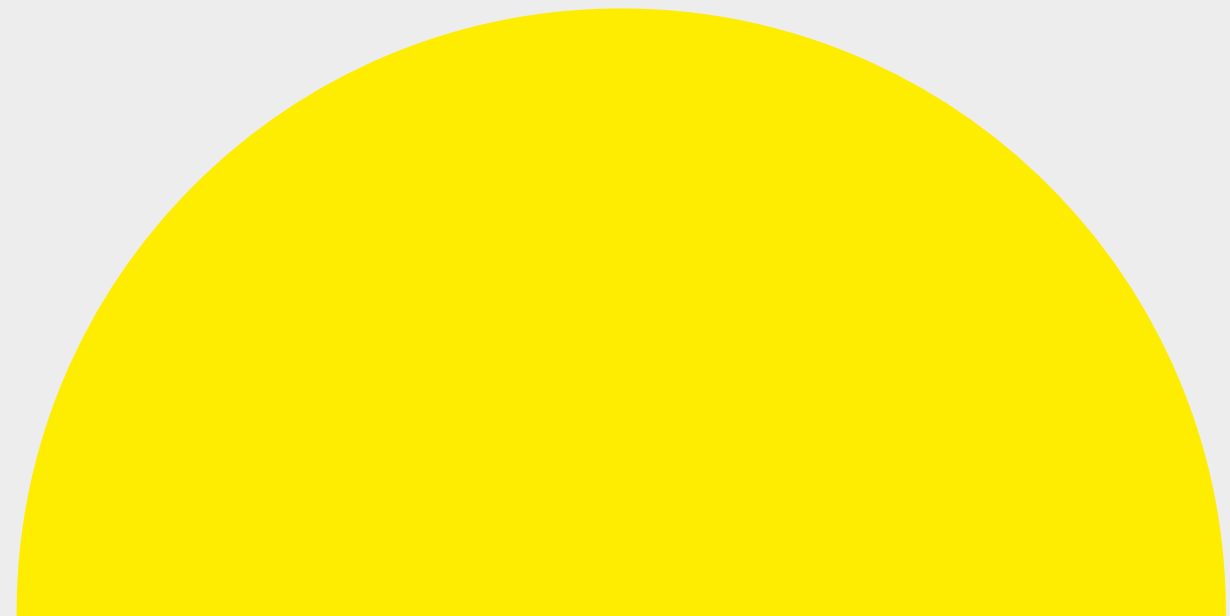
**QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POURREZ RÉALISER AVEC NOTRE CHEF:**

- **Halte au gaspi!** Que ce soit en utilisant un ingrédient complet ou en utilisant ses restes de façon originale, voyez comment réduire le gaspillage alimentaire et intégrer des trucs et astuces dans votre routine.
- « **Pas l'temps d'niaiser** » x 15" Des recettes délicieuses et nutritives prêtes en moins de 15 minutes.
- **Beau, bon, pas cher: recette pour 4 à 15\$** On le sait, le prix du panier d'épicerie ne cesse de grimper - je vous montre comment réaliser un repas délicieux et nutritif pour 4 personnes avec aussi peu que 15\$.
- **Végé c'est gagné!** Des recettes végétariennes délicieuses et réconfortantes: même les amateurs de viande seront surpris!

[\*\*En savoir +\*\*](#)



03  
CONNECTEZ





# BRUNY SURIN

**CHAMPION OLYMPIQUE, ENTREPRENEUR & CONFÉRENCIER INTERNATIONAL | CHEF DE MISSION DU CANADA AUX JEUX OLYMPIQUE DE 2024**

## TEAM-BUILDING

Champion olympique dans l'épreuve du relais 4x100m, Bruny est capable de faire un parallèle naturel entre le travail d'équipe et le passage symbolique du témoin. Son approche ludique et personnalisée permet à votre équipe de vivre de manière concrète les leçons apprises lors de la conférence, et de mettre en pratique des concepts tels que le travail d'équipe, la synergie, la communication et la confiance.

**Ce team-building vous permettra notamment de répondre aux objectifs suivants:**

- Permettre à des personnes plus réservées de se "faire leur place"
- Mettre fin aux conflits au sein de l'équipe
- Intégrer de nouveaux membres dans l'équipe
- Développer sa confiance en soi

**En savoir +**



# CATH LAPORTE

---

**ARTISTE VISUELLE, DIRECTRICE DE CRÉATION, ENTREPRENEUSE & FACILITATRICE**

**MOI, TOI, NOUS | Activez le plein potentiel de vos équipes**

Stimuler la cohésion et le leadership créatif au sein des équipes par une meilleure compréhension de soi et de la réalité de l'autre.

Team building + ateliers (se connaître et se connaître en équipe)

**SHAKE TA CRÉA | Répondez à une problématique concrète dans votre organisation**

Changer sa posture créative pour découvrir de nouvelles possibilités.

Débloquer la créativité de chacun, pour débloquer la créativité de groupe

**LA FERME CRÉATIVE | Quand les légumes et les idées poussent | À la Ferme Granite, en Estrie**

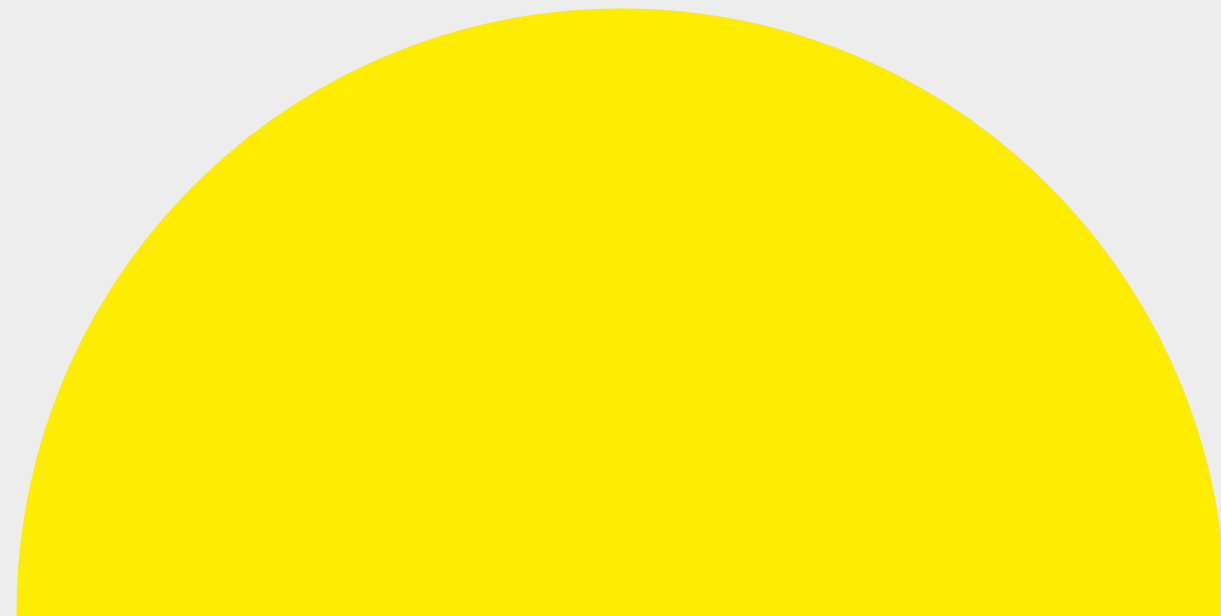
Plonger ses mains et les remuer dans la terre est bénéfique pour le système nerveux et peut faire émerger des idées pour celles et ceux qui sont en quête d'innovation. La Ferme Granite 1981 se veut un terrain propice à la transformation.

[En savoir +](#)



04

PRENEZ UNE PAUSE  
RÉFLECTIVE





# CARL HONORÉ

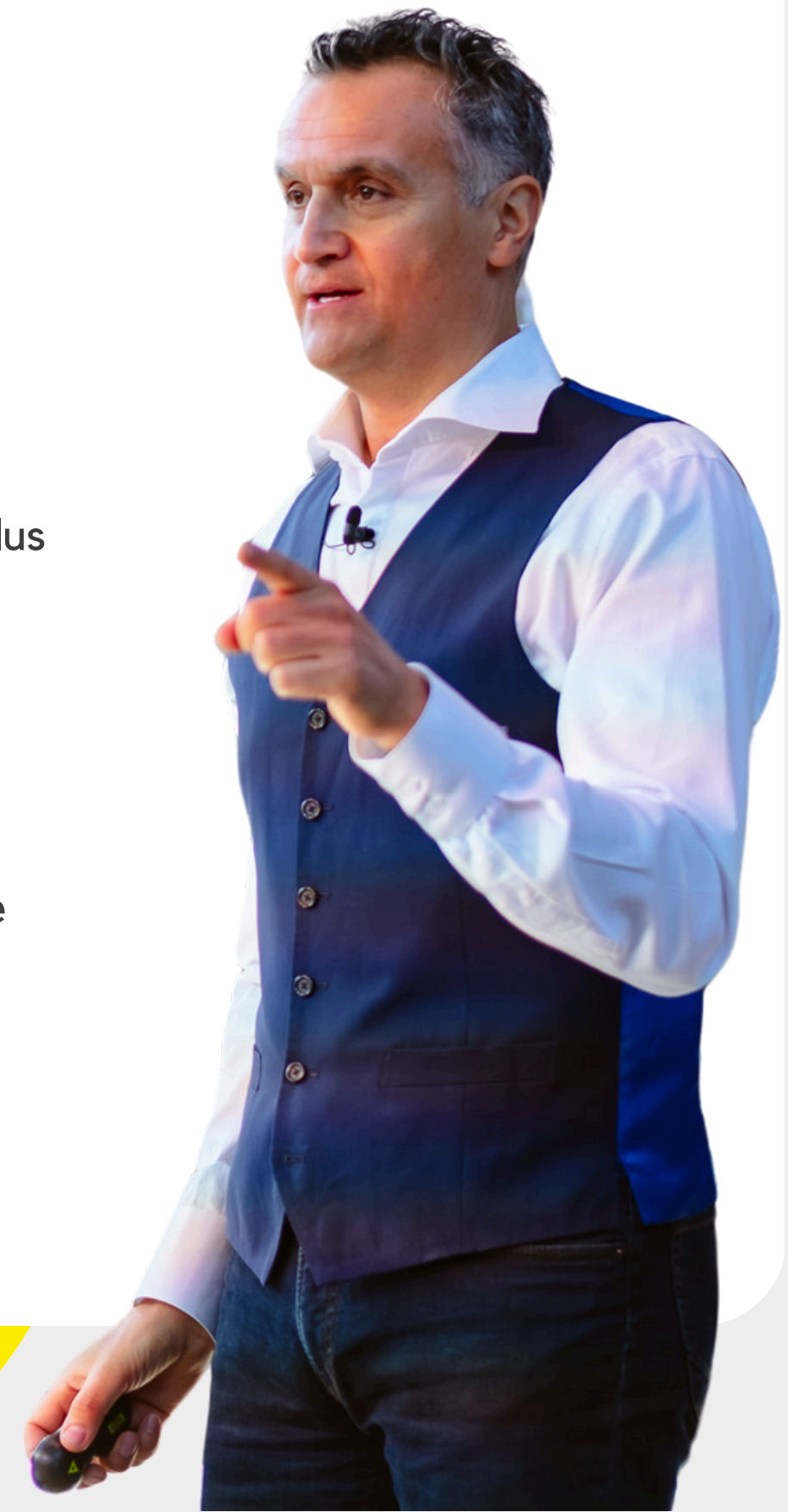
---

CONFÉRENCIER TED | AUTEUR | JOURNALISTE | VOIX DU MOUVEMENT SLOW |  
EXPERT EN ÂGISME | PERSONNALITÉ TV

## MOINS VITE, PLUS FORT

Carl vous invite dans cette conférence à explorer le paradoxe puissant de "ralentir pour aller plus loin". En s'appuyant sur ses recherches approfondies sur les bienfaits d'une vie moins pressée, Carl démontre comment adopter une approche plus mesurée peut en réalité amplifier notre impact et notre efficacité dans tous les aspects de notre vie. Les participants découvriront comment les principes du mouvement slow peuvent être appliqués pour stimuler la productivité, l'innovation et le bien-être dans un monde en constante accélération. Cette conférence vous donnera les clés pour libérer votre potentiel inexploité, en prouvant que parfois, aller moins vite nous permet d'aller collectivement plus loin et plus fort.

[En savoir +](#)



# JEAN-FRANÇOIS LACASSE

---

**CONFÉRENCIER, AMBASSADEUR ENGAGÉ EN SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL, AUTEUR, ENTREPRENEUR SOCIAL VIA L'UNIVERS DE « MAYDAY M'AIDER »**

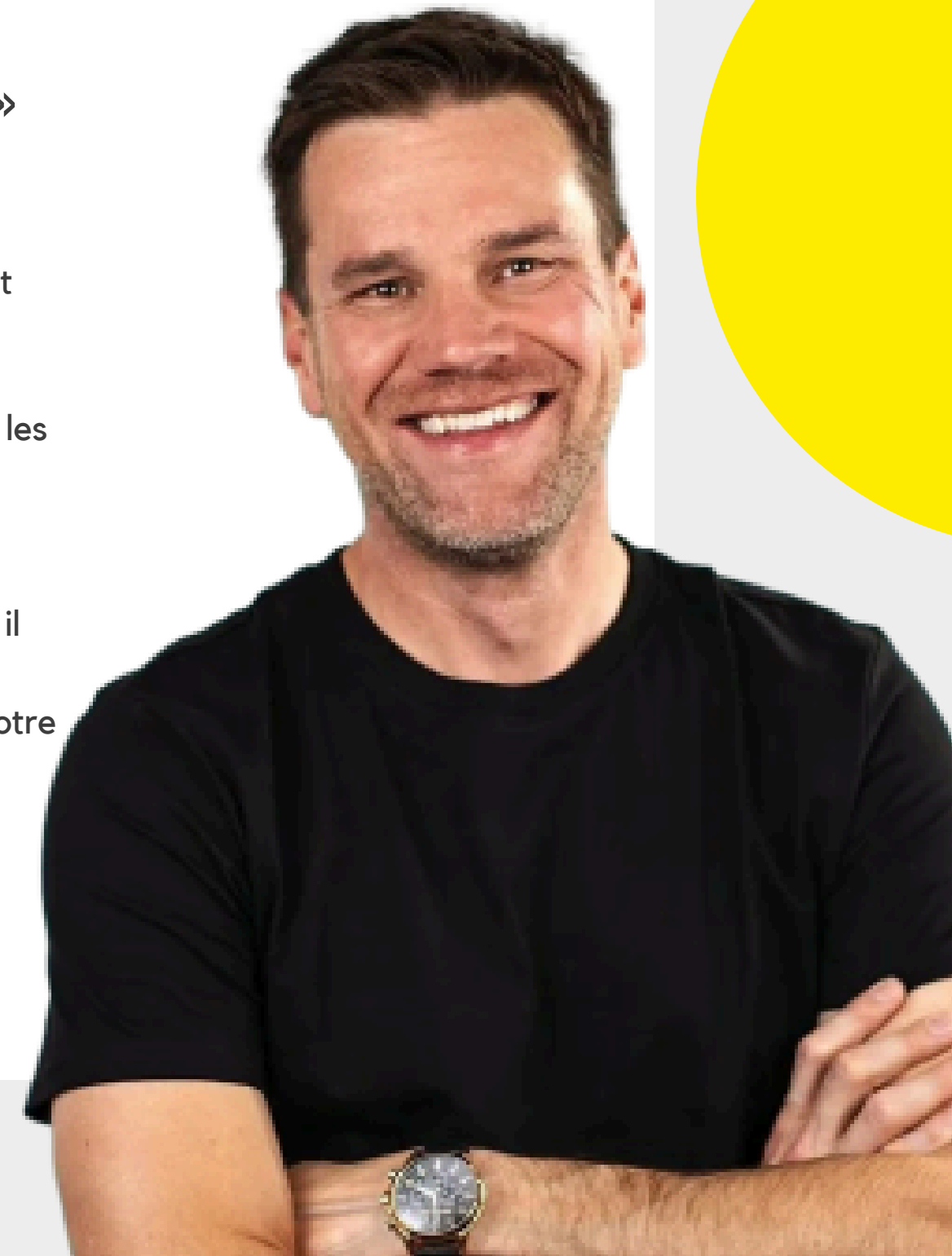
**CHECK TES LUMIÈRES** | Comment "piloter" sa santé mentale au quotidien ?

Depuis 2022, les concepts uniques, à la fois, inspirants et percutants de MAYDAY! M'AIDER! marquent les esprits et font résonner le cœur des gens à l'intérieur de nombreuses grandes organisations.

Personne n'est à l'abri d'un trouble de santé psychologique et Jean-François était loin de se douter qu'il en ferait un jour les frais. Au fil des années, malgré les nombreuses ressources disponibles, il a réalisé s'être lui-même auto-piégé tout en cultivant un terrain propice à l'apparition de sa condition.

Convaincu que son histoire peut influencer positivement la trajectoire de quelqu'un d'autre, à travers cette intervention, il sensibilise positivement les gens sur l'importance de prendre soin de soi et de mesurer leur baromètre psychologique régulièrement via un outil d'auto-gestion. Chose certaine, avec ses nombreuses analogies avec le monde de l'aviation, votre équipe ne verra plus la santé mentale ainsi que l'importance d'en prendre soin de la même façon!

[En savoir +](#)





# SOPHIE REIS

---

**ENTREPRENEURE, CONFÉRENCIÈRE, AUTRICE, FORMATRICE INSPIRATRICE SANTÉ & MIEUX-ÊTRE**

**LE STRESS : APPRENDRE, COMPRENDRE ET S'OUTILLER POUR AGIR**

Sophie vous convie à explorer le stress et ses mécanismes lors de cet atelier. Elle vous guidera pour reconnaître les signes de stress et d'anxiété et vous initiera à de nombreuses techniques parfois même méconnues favorisant votre bien-être physique et mental. Cet atelier livré avec dynamisme allie savoir-faire, outils pratiques, et exemples issus de son expérience, appuyés par des faits saillants et des études. Vous serez ainsi inspiré et outillé au quotidien pour mieux gérer le stress dans votre vie personnelle et professionnelle.

**LA CONFIANCE : EN SOI ET ENVERS LES AUTRES**

Cette expérience participative de cohésion d'équipe met en avant les piliers de la confiance dans une équipe : la fiabilité, l'ouverture, l'acceptation et la congruence. Pour renforcer ces piliers, un exercice transformateur appelé "Le fil de sa vie" est proposé. Chaque membre de l'équipe est invité à écrire les grands événements de sa vie en amont, puis à les partager avec le groupe. Cet exercice permet de développer l'écoute, la confiance en soi et l'authenticité. En conséquence, les liens entre les membres de l'équipe se renforcent, créant ainsi une équipe forte et cohésive. Exercice idéal pour animer et rendre mémorable vos retraites d'équipe.

[En savoir +](#)



# YAN MARTIN

---

**EX-CMO, REEBOK INTERNATIONAL, COACH TRANSFORMATIONNEL, CONSEILLER STRATÉGIQUE ET AMBASSADEUR EN BIEN-ÊTRE**

**PLUS HUMAIN : UN REGARD ÉCLAIRÉ SUR L'ART DE VIVRE AVEC AUTHENTICITÉ, VULNÉRABILITÉ ET COURAGE**

Dans une époque où la superficialité et les masques sociaux dominant, "Plus Humain" propose un retour à l'essentiel. Cette conférence explore comment vivre avec authenticité, accepter notre vulnérabilité et démontrer du courage au quotidien peut transformer nos vies et nos relations.

En tant que leader internationalement reconnu et ex-CMO de Reebok, Yan Martin a été au cœur de la campagne de pub internationalement primée "*Be More Human*". Sous sa direction, il a instauré une culture de management où la vulnérabilité et le partage étaient centraux.

Les participant.e.s, qu'ils soient dirigeants ou membres d'équipes à tous niveaux, repartiront avec des outils pratiques pour être eux-mêmes, embrasser leurs imperfections et agir avec courage malgré la peur, inspirés par l'expertise et l'expérience personnelle de Yan, un homme qui vit avec l'anxiété chronique chaque jour de sa vie.

[En savoir +](#)





**ADRIEN TOMBARI**  
Fondateur & Président, Msc.



Adrien dirige les choix stratégiques d'adn, en plus d'être agent de conférenciers. Il est chargé de la recherche de talents pour répondre aux besoins en constante évolution des clients, du développement des affaires, de la gestion des opérations et des relations avec les partenaires.

Expert en contenu, créatif et doté d'une curiosité sans fin, il est constamment à la recherche des dernières tendances et sujets d'actualité dans l'industrie. À travers des propositions de conférences inspirantes, des ateliers pratiques ou des connexions spécifiques, son objectif est d'avoir un impact significatif sur les pratiques commerciales des clients d'adn en trouvant le talent adéquat pour leurs événements.

**DISCUTONS DES PROCHAINES ÉTAPES**



**RÉSERVER UN MOMENT**

adn.