



# CATALOGUE DES ACTIVITÉS **TEAM BUILDING**

[www.espacejapon.com](http://www.espacejapon.com)



# SOMMAIRE

<b>Sommaire</b> .....	<b>2</b>
<b>Espace Japon et vous</b> .....	<b>3</b>
<b>Nos activités culturelles</b> .....	<b>5</b>
Calligraphie .....	6
Sumi-é, <i>peinture à l'encre</i> .....	6
Suminagashi, <i>marbrage à l'encre</i> .....	6
Ikebana, <i>arrangement floral</i> .....	7
Sashiko, <i>broderie japonaise</i> .....	7
Tsumami zaiku, <i>accessoires en pliage du tissu</i> .....	7
Gamaguchi .....	8
Furoshiki, <i>emballage du tissu</i> .....	8
Kumiko, <i>travail du bois en treillis</i> .....	8
Fabrication de baguettes .....	9
Origami, <i>pliage du papier</i> .....	9
Tressage de papier bande .....	9
Dessin-manga .....	10
Soroban, <i>calcul avec boulier</i> .....	10
Conférence .....	10

<b>Nos activités culinaires</b> .....	<b>12</b>
Onigiri .....	13
Bento .....	13
Gyoza .....	13
Okonomiyaki .....	14
Ramen .....	14
Cuisine au miso .....	14
Pâtisserie japonaise .....	14
Dégustation de thé japonais .....	15
Dégustation de saké .....	15
Dégustation de whisky japonais .....	15
<b>Les avis de nos clients</b> .....	<b>16</b>
<b>Qui sommes-nous ?</b> .....	<b>17</b>
<b>Informations pratiques</b> .....	<b>17</b>



## Chaque projet est unique et chaque équipe l'est aussi.

Espace Japon vous accompagne dans la création de team-building et activités sur mesure, adaptés à vos objectifs, à votre public et à vos envies.

---

Nous concevons le team building comme une expérience de **découverte**, où chacun est invité à explorer la culture japonaise de manière vivante et accessible. Que ce soit en cuisine japonaise ou en culture japonaise, nous avons une multitude de choix d'activités possibles pour vos projets ! À travers des moments d'**immersion** et de **créativité**, les participants partagent une véritable expérience **authentique** avec nos **intervenants passionnés et qualifiés**. Nos activités sont pensées pour encourager les échanges et le plaisir de partager, et créent des souvenirs communs au sein d'un groupe.

## ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS



Ludiques, créatives et adaptées aux plus jeunes, certaines de nos activités permettent aux enfants de découvrir la culture japonaise en s'amusant. Une expérience originale pour éveiller leur curiosité.



# NOS ACTIVITÉS CULTURELLES

文化



Plongez vos équipes dans un univers japonais à travers des expériences immersives, créatives et accessibles à tous. Pensées pour favoriser l'échange, la curiosité et la cohésion, nos activités culturelles invitent chacun à sortir de leur cadre habituel pour partager un moment authentique, convivial et inspirant en groupe.

## Créez votre propre team-building !

Toutes les activités présentées dans les pages suivantes sont **customisables** en fonction de la demande, du public visé et du contexte dans lequel votre team-building ou votre évènement s'inscrit. Pour des activités qui ne sont pas mentionnées ci-dessous, merci de nous contacter directement.

## INFORMATIONS



à **Espace Japon**

(12 rue de Nancy, 75010 Paris)

**Déplacement possible**

(en fonction de l'activité choisie)



**10 personnes max. / séance**

(plusieurs séances sont possibles)

**12 ans et +**

(activités à partir de 6 ans possibles, détails ci-dessous)



**Durée entre 30 min. à 2h30**

(détails ci-dessous)



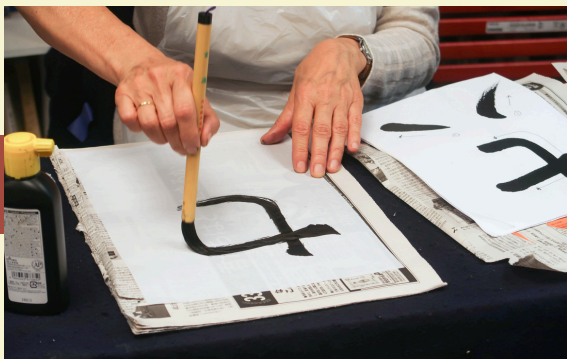
**Tarifs sur devis**

**Demande via formulaire sur notre site**

**Pour plus d'informations, contactez**

[ateliers@espacejapon.com](mailto:ateliers@espacejapon.com)

01 47 00 77 47



# Calligraphie

2h | 1h30 | 1h | 30 min.

La calligraphie permet la représentation d'un mot ou d'une expression, à la fois par le contenu (le mot) et le contenant (la forme) pour traduire « l'impression » de celui qui écrit.

Déplacement possible ✓ Accessible jeune public (6-11 ans) ✓

## Durée : 2h Sumi-é

Le sumi-é est un art de la peinture à l'encre. Il consiste à donner du volume et du relief au motif, avec des dégradés réalisés au pinceau. Dans l'art du sumi-é, il n'y a pas de contour dans le dessin.

✓ Déplacement possible



## Suminagashi

Durée : 1h30

Le suminagashi est une technique de marbrage à l'encre, où chaque motif est entièrement créé à la surface de l'eau. On réalise un dessin plus ou moins incertain avec la production de vagues ou de vent.

Déplacement possible ✓



## Ikebana

Durée : 1h30

L'ikebana est l'art des arrangements floraux, en harmonie avec la linéarité entre la fleur elle-même, le vase, les tiges, les feuilles et les branches.

Déplacement impossible ✘

## Durée : 2h30 Sashiko

Le sashiko est une broderie traditionnelle japonaise inspirée de la récupération de textiles usagés. Les motifs sont simples, souvent géométriques et brodés au point avant.

✔ Déplacement possible



## Tsumami zaiku

Durée : 2h

Le tsumami zaiku consiste à plier de petits carrés de tissu (fleurs, papillons...) pour créer des objets décoratifs, bijoux\*, etc. Traditionnellement, des broches ornant les coiffures lors des fêtes et mariages.

Déplacement possible ✔



## Gamaguchi Durée : 2h

Le gamaguchi est un petit porte-monnaie avec une ouverture en forme de bouche de grenouille (qui tient de son nom en japonais). Il peut se fabriquer 100% à la main dans une séance de couture.

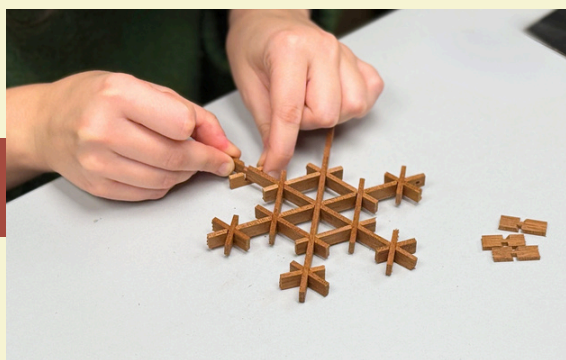
Déplacement possible ✓

1h30 | 1h | 30 min.

## Furoshiki

Le furoshiki est un carré de tissu qui permet d'emballer de nombreuses choses. Selon la manière dont on le plie, il peut servir de sac ou d'emballage à des objets de formes diverses.

✓ Déplacement possible



## Kumiko Durée : 2h

Le kumiko est une technique ancestrale de menuiserie japonaise, de travail du bois en treillis raffiné. Il repose sur l'ingéniosité de l'assemblage. On peut fabriquer divers motifs et créer de petits objets.

Déplacement possible ✓



## Fabrication de baguettes

Durée : 2h

Les baguettes japonaises sont un ustensile de table, et reflètent un savoir-faire ancestral. Ceci est un atelier pour fabriquer une paire de baguettes unique, esthétique, et adaptée à l'usage quotidien.

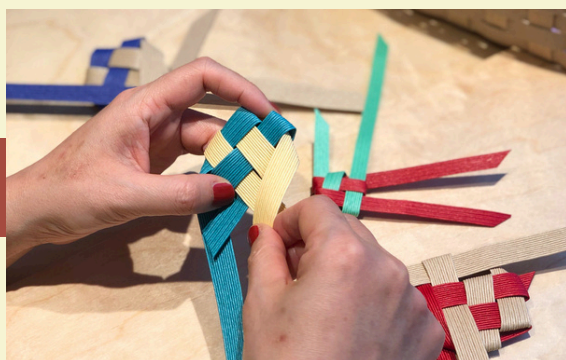
Déplacement possible ✓

1h30 | 1h | 30 min.

## Origami

L'origami est l'art du pliage de papier. Avec une simple feuille de papier carrée, apprenez à réaliser un animal, une fleur ou un objet. Les séances peuvent être thématiques.

✓ Accessible jeune public (6-11 ans) ✓ Déplacement possible



## Tressage de papier-bande

1h30 | 1h | 30 min.

Le tressage papier-bande utilise des bandes de papier pour tresser des objets divers et variés (sacs, paniers, objets de décoration...). Ce papier bande est souple, à base d'eau de source du Mont Fuji.

Déplacement possible ✓ Accessible jeune public (6-11 ans) ✓



## Dessin-manga 2h | 1h30

Le manga est la bande dessinée japonaise par excellence. Nos séances peuvent être orientées vers une technique spécifique comme la création de personnage, les expressions, la mise en page, etc.

Déplacement possible ✓ Accessible jeune public (6-11 ans) ✓

## Durée : 1h30 Soroban

Le soroban est une méthode japonaise traditionnelle de calcul utilisant un boulier, pour faire travailler ses méninges et aiguïser ses facultés de calcul.

✓ Accessible jeune public (6-11 ans) ✓ Déplacement possible



## Conférence Durée : 1h30

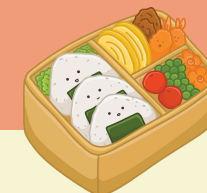
Des conférences sur des sujets variés (kintsugi, laque urushi, céramique yakimono, yûzen,...) pour une véritable immersion dans la richesse et la subtilité de la culture artisanale japonaise.

Déplacement possible ✓



# NOS ACTIVITÉS CULINAIRES

料理



Rassembler une équipe autour de la cuisine japonaise, c'est créer un moment de partage simple, vivant et surtout convivial. À travers nos cours de cuisine, les participants découvrent ensemble de nouvelles saveurs, coopèrent, échangent et repartent avec bien plus qu'une simple recette.

## Créez votre propre team-building !

Toutes les activités présentées dans les pages suivantes sont **customisables** en fonction de la demande, du public visé et du contexte dans lequel votre team-building ou votre évènement s'inscrit. Pour des activités qui ne sont pas mentionnées ci-dessous, merci de nous contacter directement.

## INFORMATIONS



à **Espace Japon**  
(12 rue de Nancy, 75010 Paris)

**Déplacement possible**  
(en fonction du lieu)



**12 personnes max. / séance**  
(plusieurs séances sont possibles)

**15 ans et +**  
(activités à partir de 6 ans  
possibles, détails ci-dessous)



**Durée : 2h / séance**  
Dégustation incluse



**60€/personne** <sup>HT</sup>  
450€ min. <sup>HT</sup>

**Demande via formulaire sur notre site**

**Pour plus d'informations, contactez**  
[ateliers@espacejapon.com](mailto:ateliers@espacejapon.com)  
01 47 00 77 47

Nous vous proposons des cours de cuisine japonaise conviviaux avec nos intervenantes d'origine japonaise pour une multitude de menu au choix :

*à base de riz, de nouilles, végétarien ou vegan, de la pâtisserie, des dégustations...*

Voici quelques exemples de menus ci-dessous.

✓ Déplacement possible selon le lieu

✓ Accessible jeune public (6-11 ans) selon l'activité



## Onigiri

Les *onigiri* sont des petites boules de riz japonais qui peuvent être garnies, ou simplement assaisonnées à différentes saveurs.

## Bento

Le bento est le plateau-repas japonais par excellence, avec une base de riz et on y ajoute plusieurs accompagnements.



## Gyoza

Les gyoza sont des raviolis très consommés au Japon, qui peuvent être farcis avec du porc, du poulet, ou d'autres farces végétales.

# Okonomiyaki

L'okonomiyaki est un plat emblématique de la région de Kansai au Japon. C'est une sorte de crêpe salée épaisse à base de chou.



# Ramen

Le ramen est un plat populaire à base de nouilles. Il existe plusieurs types de bouillon comme *shōyu*, miso, poulet, ou même vegan...

# Cuisine au miso

Le miso est un condiment très consommé au Japon, permettant de réaliser de nombreuses recettes salées ou sucrées.



# Pâtisserie japonaise

Il existe un large choix de pâtisseries japonaises, pour vous offrir une parenthèse sucrée toute en finesse : *daifuku* mochi, cake, *wagashi*...



## Dégustation de thé japonais

Les thés japonais sont réputés pour leurs qualités et leurs saveurs, mais aussi pour les pratiques liées à la culture du thé. Notre maître de thé vous fera découvrir les spécificités des thés japonais autour de thématiques (matcha, sencha, hōjicha, genmaicha, gyokuro,...).

## Dégustation de saké

Le saké (*nihonshu*) est une boisson fermentée autour de 15% d'alcool. Il en existe différentes variétés (froid, chaud, pétillant...), et il peut s'accompagner avec de nombreux mets.

! À partir de 18 ans



## Dégustation de whisky japonais

Le whisky japonais a une renommée mondiale grâce à son élégance, sa complexité et sa finesse. Notre professionnel du whisky vous fera découvrir des whiskies uniques de toutes les régions du Japon.

À partir de 18 ans !

## Les avis de nos clients



**5/5**

Le lieu était parfaitement adapté, décoré et respire la cuisine japonaise. L'accueil était parfait. L'atelier aussi. Rien à redire (*funbooker.com*)

**5/5**

Une soirée très agréable dans un cadre adapté et bien préparé par l'animatrice. À une prochaine fois pour d'autres activités ! (*funbooker.com*)

**5/5** Toute l'équipe a passé un bon moment. On a bien mangé, on a bien ri et on a tous réussi à faire notre premier maki ! (*funbooker.com*)

L'expérience était très intéressante, l'équipe a beaucoup apprécié l'activité et l'accueil. (*funbooker.com*)

**5/5**

J'ai participé à cet atelier pour l'anniversaire d'une amie qui aime la cuisine japonaise. L'atelier était bien organisé et l'intervenante était très sympa. Elle nous a parlé de la recette et des ingrédients mais aussi de la culture japonaise. Les onigiri étaient variés et très bons ! (*airbnb.com*)

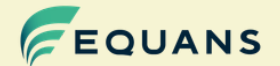
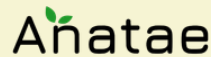
**5/5** Super atelier, très bien guidé par une experte ! Nous avons bien pris le temps de cuisiner les éléments de la farce, de plier les gyozas mais aussi de déguster les 2 délicieux types de gyoza autour d'un verre. On se sent comme à la maison dans cet atelier à taille humaine, dans un lieu dédié à la culture japonaise. Je recommande vivement ! (*airbnb.com*)

**5/5**

Très bon prestataire et atelier hyper réussi. Merci pour tout. (*kactus.com*)



Ils nous ont fait confiance :





## Qui sommes-nous ?

Espace Japon est un centre culturel franco-japonais créé à Paris en 1981.

Sa création réside dans la volonté de penser un espace d'échange, et de transmission inter-culturelle. Aujourd'hui, il y a Espace Japon mais aussi les Éditions Ilyfunet, qui publie les journaux Ovni et Zoom Japon.

Devenue une véritable passerelle entre la France et le Japon, Espace Japon propose aujourd'hui de nombreuses activités pour découvrir la culture japonaise. Parmi ces activités, on retrouve des ateliers culturels, des cours de cuisine japonaise, des expositions, mais aussi des formations en langue japonaise.

### LE RESTAURANT



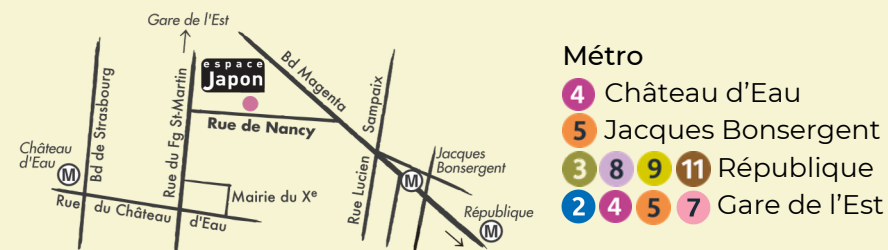
À la porte à côté, il y a Espace Gohan : notre restaurant japonais, ouvert depuis octobre 2024. Le restaurant propose de la cuisine japonaise authentique avec 3 ambiances différentes au fil de la journée : cantine à midi, book-café dans l'après-midi, et izakaya (bistrot japonais) le soir.

## Informations pratiques & accès

### Espace Japon

12 Rue de Nancy, 75010 Paris

Ouvert au public : mardi-vendredi (13h-19h), samedi (13h-18h)



À noter : pas de parking privé, et très peu de places de parking sur rue sont disponibles autour d'Espace Japon.

### Contact

- 01 47 00 77 47
- [infos@espacejapon.com](mailto:infos@espacejapon.com)
- [www.espacejapon.com](http://www.espacejapon.com)



[@espacejapon](https://www.instagram.com/espacejapon)



[Espace Japon](https://www.facebook.com/EspaceJapon)



[@espace\\_japon](https://www.tiktok.com/@espace_japon)