

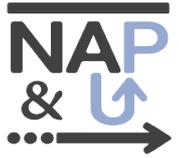


**DOSSIER
DE
PRESSE**



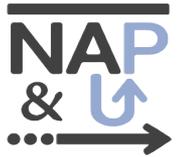
nap-and-up.com

INDEX



- 3. Qui sommes-nous ?**
- 4 . La mission Nap & Up**
- 5 . L'offre Nap & Up**
- 6 . La Quiet Zone**
- 7 . Ils nous ont fait confiance**
- 8 - 12 . On y était**
- 13 . Ils ont aimé**
- 14 - 19 . Ils parlent de nous**
- 20 . Le Blog - Parlons peu, parlons Nap**

Qui sommes nous ?



Une jeune startup française qui s'attaque au marché de la micro-sieste en entreprise!

Le projet Nap&Up, 100% féminin, est né sur les bancs de la fac.

Deux jeunes étudiantes-entrepreneurs se sont donné pour mission de démocratiser la pratique de la micro-sieste en entreprise.

Gabrielle De Valmont, étudiante en management stratégique et conseil et **Camille Desclée** étudiante en management général, avec un master en business transformation à Paris Dauphine....Un duo gagnant !



La mission Nap&Up

Nous tenons à ce que le manque de sommeil chronique soit systématiquement résolu par un acte efficace et porté par les entreprises : la power nap.

Nap&Up offre aux salariés un moment de repos, de lâcher prise, et de relaxation, loin des contraintes liées à leur travail.

Pour les entreprises, c'est la possibilité d'avoir des employés plus détendus, plus productifs, à travers un cadre de vie sain.

Nous avons donc un double engagement : garantir un moment de ressourcement aux salariés, tout en étant en cohérence avec les besoins de chaque entreprise. Nous avons donc imaginé un concept qui s'adapte aux attentes de chacun tout en assurant un moment privilégié pour les salariés.



L'offre Nap&Up



LES COCONS à MICRO-SIESTE

Les cocons Nap&Up s'installent et se dés-installent en 20 minutes.

Dotés de **parois isolantes acoustiques**, ils s'adaptent à tout type d'espace : salle de réunion, auditorium, ou salle détente.

Les cocons sont **équipés** afin de vous garantir un moment revitalisant, et d'**offrir un second souffle à votre journée** : playlists de micro-sieste guidée, dispositif lumineux automatique, couverture et tissu jetable pour l'hygiène...

Nous avons deux offres :

- **La Nap Week** : une semaine clé en main de sensibilisation aux pratiques de la micro-sieste.
- **La Nap Home** : la location longue durée d'une salle de sieste dans votre entreprise



La Quiet Zone



UN LIEU DE DÉCONNEXION

Nap&Up a inauguré La Quiet Zone au Square, Open Lab Innovation de Renault à Paris - République. Un endroit pour se ressourcer, dédié aux partenaires de ce lieu. Nous souhaitons mettre en place d'autres espaces comme celui-ci d'ici peu.

La Quiet Zone c'est quoi ?

Un lieu de création



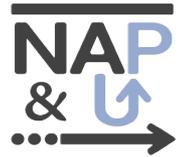
Un lieu pour se cultiver



Un lieu pour se régénérer



Ils nous ont fait confiance



On y était



HACKATHON LVMH – DARE

Nap&Up a eu le plaisir de proposer un espace sieste aux participants des hackathon DARE organisé par LVMH en juillet et en octobre. 60 porteurs d'idées issus de 40 Maisons et 15 pays expérimentent de nouvelles façons de travailler et de collaborer.

HACKATHON - VINCI ENERGIES

Les participants du Hackathon Vinci Energies à La Factory ont pu bénéficier d'un espace de micro-sieste sur les 48h d'innovation. C'était à la Factory de Vinci Energies!



HACKATHON CARREFOUR - TECH2GROW

Les participants du Tech2Grow profitent de leur espace micro-sieste! 48h sans répit à l'Usine 10 pour travailler sur l'expérience client, la création et l'implémentation d'une market place.

UN COCON À SIESTE POUR LES SALARIÉS DE SAFAL – NANTES

L'entreprise nantaise fait appel à la startup Nap&Up pour l'accompagner dans cette démarche d'espace de sieste. Elle y installe son cocon à micro-sieste flexible, et propose des animations de sensibilisations pour les salariés. Les salariés sont guidés, et profitent d'audios de micro-sieste pour optimiser leur moment de pause.



LE SQUARE DE RENAULT - OPEN INNOVATION LAB

Nap&Up crée la Quiet Zone du Square : Une bulle de silence qui invite à l'exploration. Trois espaces se succèdent : une bibliothèque collaborative qui associe confort et créativité à l'aide d'un coloriage gigantesque et de proverbes bien choisis ; un espace de lecture invitant à la détente et à la réflexion ; enfin, des cocons de micro-sieste...

JE SECOUE – 89C3 BPCE

Le 31 Mai 2017 Nap&Up était présent sur l'événement du 89C3 LA FABRIQUE (accélération digitale du groupe BCPE), réunissant les différents acteurs du 89C3 afin d'insuffler la culture de l'Open Innovation. L'événement avait au Zalthabar, un complexe inédit et atypique.



CONFÉRENCE ODDOS SUR LE SOMMEIL

Nap&Up co-animait la conférence Oddos Club Business 31 « Etes-vous acteur de votre sommeil » à Toulouse, aux côtés de Franck Braun, et Thierry Montemayor.

Le sommeil représente 25% à 30% de notre vie. Toujours fatigués, jamais reposés! 12 000 000 de français estiment être en « dette de sommeil ».

Quelles solutions pour améliorer leurs nuits?



HACKATHON LED BY HER CHEZ ORANGE

48H pour promouvoir l'entrepreneuriat féminin : C'est le défi que s'est donné Led By Her le 7 et 8 Mars. 200 participants pour 15 projets, 450 minutes de micro-sieste pour booster l'innovation, la créativité, et la productivité !



HACKATHON VALTECH – LA NOUVELLE RÉALITÉ DU RETAIL

48H acharnée pour trouver la pépite du retail de demain! Un beau défi, mais défi épuisant! Les participants ont pu bénéficier des cocons à micro-sieste Nap&Up, et des audios de micro-sieste guidée!

IESEG, «CHANGEMAKER FOR A BETTER SOCIETY
Nap&Up était convié à l'université d'été de l'IESEG sur le thème des « changemakers for a better society » et y a installé un espace de micro-sieste. Un atelier micro-sieste post-déjeuner pour les 150 invités a également été organisé!



WELCOME CITY LAB

Les 20 startups du Welcome City Lab bénéficient des espaces de micro-sieste Nap&Up. Atelier Micro-sieste, playlists détente, kits de sieste... Tout a été mis en œuvre pour donner un coup de boost à cette pratique revitalisante mais encore ignorée par certains!



FINTECH LABS – STARTUP WEEK END

Un espace de micro-sieste pour les participants du Fintech Labs, un week end riche en émotion. Résultat? De beaux projets entrepreneuriaux ont vu le jour, et plus de 30 micro-sieste effectuées par les participants! C'était au Liberté Living Lab!

ATELIER MICRO-SIESTE POUR LES CO-WORKERS DU WORKLAB PARIS

Le 6 Juin 2017, Nap&Up et la sophrologue Laurène Clavier étaient au Worklab Paris pour faire découvrir la micro-sieste aux coworkers Néo-nomade. Au programme, un atelier micro-sieste pour leur apprendre à se revitaliser !





SEMINAIRE LEROY MERLIN – LES METIERS DE LA RELATION CLIENT

Nap&Up était présent lors du séminaire organisé par Leroy Merlin afin de proposer son espace de sieste aux participants. 2 cocons étaient à leur disposition afin d'apporter calme et relaxation à cette journée de travail autour des métiers du service client.

LE POP-UP STORE DU SOMMEIL

Du lundi 11 au lundi 18 septembre 2017, Nap&Up était présent au Pop-Up Store du Sommeil promouvant son espace de micro-sieste destiné aux entreprises dans un magasin rempli des dernières innovations pour bien dormir et bien se réveiller !



Ils ont aimé



« *Un moment fabuleux de détente et de relaxation. Ce moment à privilégier est à renouveler le plus possible pour affronter les challenges qui nous attendent. Merci à toute l'équipe pour leur accueil et leur gentillesse.* »
Merci à Stéphane Paquet - ITCE 89c3



IESEG Career Center @IESEGCareer · 22 juin

#Atelier #Microsieste pour se détendre après le déjeuner ! Avec @NapandUp #InSiesteWeTrust #UEIESEG



Le Slip Français @LeSlipFrançais · 17 août

La #TrouvaileduSlip du jour : @NapandUp Invitez la micro-sieste au bureau ! bit.ly/2vV8pNr Convaincu @GGbibault ? 🤔 🤔

« *La micro-sieste, comment mieux terminer cette journée créative ! Ce fut un moment de détente absolue, qu'il serait bon d'instaurer au sein de nos entreprises.* » Merci à Sophie Amoroz - CECAZ

« *Woo... Quel bienfait fou. Prêt pour attaquer une nouvelle journée toute neuve, ou plutôt une après-midi toute neuve.* » Merci à Thomas - IBP / Open inno 89c3



André De Sousa

@_adesousa

Abonné

En réponse à @LeSlipFrançais @NapandUp et 4 autres

Et en plus l'équipe @NapandUp est super sympa et accessible durant vos événements pour vous expliquer comment bien faire la sieste !



Neo-nomade a ajouté 2 photos.

6 juin · 🌐

L'équipe Neo-nomade a testé pour vous l'atelier sieste! oui, oui! avec Nap&Up et l'accompagnement d'une sophrologue au top **Laurène Clavier Sophrologue**. Les nouvelles méthodes de travail c'est aussi savoir gérer sa fatigue au travail pour être plus productif la journée! Bonne journée chers nomades et bonne sieste!

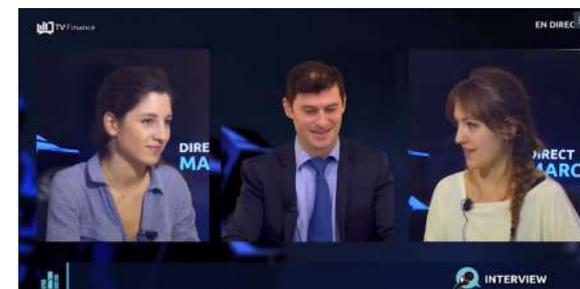
Ils parlent de nous



BFM Business- La Matinale

Nap&Up démocratise la micro-sieste en entreprise

Gabrielle de Valmont, co-fondatrice de Nap&Up –
Good Morning Business, du vendredi 17 Mars 2017,
présenté par Stéphane Soumier



Faire la sieste au bureau, une réalité avec Nap&Up.

Gabrielle de Valmont et Camille Desclée, les fondatrices de Nap and Up nous expliquent pourquoi la sieste est recommandée en entreprise: 20 minutes de repos permettraient d'augmenter sa productivité de 35%. 20/03/2017



Ouest France – Un cocon à micro-sieste pour les salariés de Safal 12/07/2017

« Nous avons souhaité créer un lieu dédié à cette pratique, confie Thierry Mabilais [...] Le but est d'éliminer « les tensions liées à l'activité qui présente un rythme extrêmement soutenu, un contexte de travail intense et stressant »





BFM Business – Hello Startup

Hello startup : Nap&Up, la sieste au travail dans des cocons

Le 19 mai, Gabrielle de Valmont, co-fondatrice de Nap&Up, était l'invitée de la rubrique Hello Startup dans Good Morning Business, avec Stéphane Soumier, sur BFM Business. 19/05/2017



ManagerAttitude

Le Point sur la sieste au Travail

C'est notamment le cas de Nap&Up qui souhaite « démocratiser la sieste en entreprise » et propose ainsi des espaces de micro-sieste... à la location. Lou Benoist. 27/03/2017



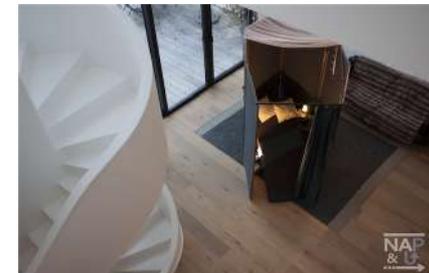
La Sieste en entreprise, c'est pour quand?

Si tout le monde en rêve, le sujet de la sieste en entreprise reste tabou. Pourtant, les bénéfices sont réels. Marina Al Rubae. 02/01/2017



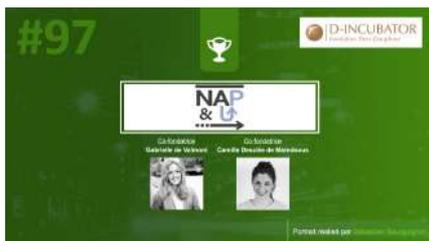
5 Startups À Découvrir Cette Semaine

Créée par Gabrielle de Valmont et Camille Desclée, Nap&Up est une startup qui démocratise la pratique de la micro-sieste en milieu professionnel. Maud Petitgars. 23/06/2017



Stéphane Bourguignon Blog
#PORTRAITDESTARTUP

« la micro-sieste est encore un tabou pour beaucoup d'entreprises, alors que le besoin est réel. Mais cette difficulté s'est vite transformée en un challenge »
Sébastien Bourguignon 28/06/2017



SoonBoxb via Medium START-UP : Nap&Up
Le Pitch de Nap&Up, la sieste là où vous en avez vraiment besoin. Clémence Boxb. 27/03/2017



Nap&Up milite pour votre sieste au boulot.

Alix de Goldschmidt 02/12/2016



Nap&Up, faites-vous une micro-sieste au travail

Nap&Up favorise le lâcher-prise et la détente efficace.
Antoine Magyar. 30/03/2017





OFFICERIDERS Via Medium - Dormir plus pour gagner plus : réveiller le travail par le sommeil
« Pour répandre sa philosophie « In Sieste We Trust », la start-up relève le challenge d'installer en 15 minutes top-chrono des espaces de sieste cosy {...} Renault l'a d'ailleurs adopté au sein de son Square Renault OpenLab Innovation ! »
Coralie Dodds 04/09/2017



6 astuces pour un cadre de travail sain
#MADDYTIPS

« Plusieurs études ont montré que la sieste améliore significativement la concentration. Même s'il peut sembler étrange maintenant de faire une sieste au travail, à l'avenir ce seront les gens qui ne prennent pas le temps de se détendre qui sont considérés comme irresponsables. »

Stefan Camenzing





Les Echos ENTREPRENEURS – Trois startup de la QVT qui cultivent le bien-être en entreprise

« La question du bien-être ne se traite pas, d'ailleurs, que par la pratique d'une activité physique. La start-up Nap&Up se différencie en proposant des cocons à sieste à installer.

L'offre se complète par des ateliers qui soulignent les bénéfices de la micro-sieste pour les salariés et, in fine, l'entreprise. »

Chloé Goodenhoft

Les Echos START - « Etudiantes, nous avons imaginé une startup pour faire la sieste »

« Les entreprises qui étaient à l'origine réticentes nous rappellent pour franchir le pas, et on est d'autant plus fières de les accompagner. »

Camille & Gabrielle 21/09/2017





GQ

GQ Magazine- 25 start-up qui réveillent la France
«Oui, notre pays a un incroyable talent. Dans les domaines de la santé, de l'écologie, des transports, de la haute technologie, le génie tricolore rayonne grâce à de jeunes entrepreneurs qui ont l'envie de changer le monde. Ou de faire mieux, en tout cas.»
Fabrice Tassel 17/10/2017

BFM Business avec Les Echos – La niaque de la semaine

Le 21 octobre, Gabrielle de Valmont et Camille Desclee, co-fondatrices de Nap&Up, étaient les invitées de l'émission « La niaque de la semaine » sur BFM Business avec Les Echos ENTREPRENEUR.



Blog – Parlons peu, parlons nap

On vous fait partager notre philosophie et nos connaissances au sujet de la micro-sieste, on parle management, on lève les tabous, on voyage...

NAP, WHAT ELSE? 13/04/2017

« Et si la solution n'était pas dans plus de café, mais dans plus de repos ? Boire du café pour combattre la fatigue s'accompagne d'un « crash » quand la caféine se dissipe, ne faisant que repousser l'échéance et entraînant les effets néfastes précédemment mentionnés. Une solution simple s'impose alors : la micro-sieste. »



20 MINUTES DE DÉCONNEXION 21/04/2017

« La micro-sieste est une solution idéale pour déconnecter, répondant simultanément à chacun des « 3S » : en 20 minutes, elle comble le manque de sommeil et permet de s'échapper dans une bulle dépourvue d'anxiété, sans téléphone ni ordinateur. Certaines entreprises l'ont déjà compris, et les espaces de sieste se multiplient. »



NAP
& 


DO NOT DISTURB



JUST NAP IT



**DOSSIER
DE
PRESSE**



nap-and-up.com

YES WE NAP

