



WESTIN
Meetings

Marathon (Multi-Day) Agenda

At Westin, our Hit Your Stride Agendas help attendees and planners structure their meetings to increase productivity through alternative meeting practices. From wellness-inspired Bright Breaks to energizing activities, we offer attendees meaningful opportunities to refresh and recharge before, during and after meetings.

DAY 1	DAY 2	DAY 3
8:00AM BREAKFAST Energy-boosting foods to increase engagement and concentration	8:00AM BREAKFAST Energy-boosting foods to increase engagement and concentration	8:00AM BREAKFAST Energy-boosting foods to increase engagement and concentration
9:00AM START OF MEETING Sensory element activated	9:00AM START OF MEETING Sensory element activated	9:00AM START OF MEETING Sensory element activated
10:15AM GUIDED MEDITATION*	10:25AM STRETCHING EXERCISES*	10:15AM GUIDED MEDITATION*
10:30AM FOCUS + CONCENTRATE BREAK	10:30AM INSPIRE + ACTIVATE BREAK	10:30AM FOCUS + CONCENTRATE BREAK
12:00PM LUNCH Light, protein-rich fare	12:00PM LUNCH Light, protein-rich and high in fiber to prepare for "Walking Meeting" breakouts	12:00PM LUNCH Energy-boosting foods to increase engagement, in a nontraditional setting
1:00PM RESTART MEETING	1:00PM "WALKING MEETING" FORMAT FOR AFTERNOON BREAKOUTS	1:00PM RESTART MEETING
3:15PM YOGA* Guided session to align body and mind by certified expert	3:30PM ENERGIZE + MOTIVATE BREAK Take a walk in a nontraditional location along a "Walking Meeting" path	3:30PM REST + RECUPERATE BREAK Recharge after a long day, in a nontraditional setting
3:30PM REST + RECUPERATE BREAK	4:45PM MINDFUL BREATHING* Experience calm and relaxation after an idea-filled day	4:45PM MINDFUL BREATHING* Reflect on the week, focusing on accomplishments
4:45PM TEAM-BUILDING EXERCISE	5:00PM CONCLUSION OF MEETING DAY 2	5:00PM CONCLUSION OF MEETING

*May generate costs



WESTIN
Meetings

Agenda Marathon (plusieurs journées)

Chez Westin, nos agendas aident les participants et les planificateurs à structurer leurs réunions de manière à augmenter leur productivité grâce à des pratiques de réunion alternatives. Des pauses éclatantes inspirées par le bien-être aux activités stimulantes, nous offrons aux participants des occasions intéressantes de se rafraîchir et se ressourcer avant, pendant et après les réunions.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
8h00	8h00	8h00
PETIT DÉJEUNER Des aliments énergisants pour augmenter la participation et la concentration	PETIT DÉJEUNER Des aliments énergisants pour augmenter la participation et la concentration	PETIT DÉJEUNER Des aliments énergisants pour augmenter la participation et la concentration
9h00	9h00	9h00
DÉBUT DE LA RÉUNION Élément sensoriel activé	DÉBUT DE LA RÉUNION Élément sensoriel activé	DÉBUT DE LA RÉUNION Élément sensoriel activé
10h15	10h25	10h15
MÉDITATION GUIDÉE*	EXERCICES D'ÉTIREMENT*	MÉDITATION GUIDÉE*
10h30	10h30	10h30
PAUSE ATTENTION + CONCENTRATION	PAUSE INSPIRATION + ACTIVATION	PAUSE ATTENTION + CONCENTRATION
12h00	12h00	12h00
DÎNER Des plats légers et riches en protéines	DÎNER Léger, riche en protéines et en fibres pour se préparer aux séances de groupe « Réunion à pied »	DÎNER Des aliments énergisants pour accroître l'engagement, dans un cadre non traditionnel
13h00	13h00	13h00
SUITE DE LA RÉUNION	FORMAT « RÉUNION À PIED » POUR LES SÉANCES DE GROUPE D'APRÈS-MIDI	SUITE DE LA RÉUNION
15h15	15h30	15h30
YOGA* Séance guidée pour aligner le corps et l'esprit	PAUSE ÉNERGIE + MOTIVATION Promenez-vous dans un lieu non traditionnel lors d'un trajet « Réunion à pied »	PAUSE REPOS + RÉCUPÉRATION Rechargez-vous après une longue journée, dans un cadre non traditionnel
15h30	16h45	16h45
PAUSE REPOS + RÉCUPÉRATION	RESPIRATION CONSCIENTE* Vivez le calme et la détente après une journée riche en idées	RESPIRATION CONSCIENTE* Réfléchissez à la semaine en mettant l'accent sur les réalisations
16h45	17h00	17h00
EXERCICE DE TEAM BUILDING	CONCLUSION DU JOUR 2	CONCLUSION DE LA RÉUNION
17h00		
CONCLUSION DU JOUR 1		

*Peut générer des coûts