

**Le 5
avril !!**



Surprises sur
le temps du
midi 😊

**NOS PILOTES AUTOMATIQUES EN
SITUATION DE STRESS**
Pierrick THIBAUT et
Dorothée LE SEAC'H

**DE KOH LANTA À
CO-GAÏA**
Corinne LANDAIS et
Kristof MORIN

**TROUVER SON
RYTHME NATUREL**
Nathalie CAMUS

**CHASSE AUX TRÉSORS DE LA
VITALITÉ**
Marine GANDOUET

**SOUFFLE INFINI, ÉCRITURE
CRÉATIVE**
Pascale PALLARD

LE COSMOS MENTAL
Cécile MANIEZ

L'ÉCHO DU PRINTEMPS
Amélia De CASTRO
Gérald DEPIETS

ARTICULER LE JE-NOUS
Florisse JEAN

PROGRAMME DÉTAILLÉ

CHASSE AUX TRÉSORS DE LA VITALITÉ



Je suis **Marine**. Ma couleur préférée est le jaune et je suis chocolat addictive. En 2017, mon employeur fait un burn-out. Je le forme en autodidacte à la Gestion du temps. C'est ICI que l'histoire commence ! La mission que je porte aujourd'hui est celle de préserver la vitalité des individus. J'accompagne des indépendants, salariés, managers et dirigeants très sollicités, stressés, frustrés et épuisés à maintenir un équilibre Santé global (mentale, physique, émotionnelle). Mes formations et mes accompagnements s'axent autour de 2 sujets : la Prévention de l'épuisement et l'Organisation/Gestion du temps.

Ressentez-vous tous les jours votre pleine Vitalité ? Cette énergie de Vie qui nous porte, nous joue parfois des tours de "up" and "down". Pas facile de jouer à l'équilibriste ! Avec votre binôme, partez en quête de précieux indices. C'est à travers une chasse aux trésors que vous allez découvrir jusqu'à 7 cachettes. A chaque cachette, 1 levier pour vous questionner et activer votre pleine Vitalité.

TROUVER SON RYTHME NATUREL



Réfléchir et agir pas qu'avec sa tête ! C'est possible, recommandé et ça s'apprend. Mobiliser son corps apporte un regard neuf et global sur les situations. Ressentir permet de comprendre et d'intégrer. Formée à l'accompagnement et diplômée en somato psychopédagogie depuis 2012, **Nathalie** intervient en individuel et collectif, en coaching, formation et supervision avec une expertise particulière qu'est l'intelligence du corps. www.ncamus.fr

Entre obligation d'aller vite et injonction à ralentir, savez-vous quel est vraiment votre propre rythme ? Dans cet atelier je vous propose d'explorer la vitesse naturelle du corps, basée sur le mouvement des fascias*. Plusieurs intentions :

- Découvrir que votre corps bouge de l'intérieur, même si vous êtes immobile,
 - L'effet apaisant de se reconnecter à soi, à cette lenteur interne,
 - Se mettre en mouvement en s'appuyant sur ce rythme ressenti.

Oui il est possible de bouger, de faire des choses, sans se faire mal, en respectant son rythme.

*Les fascias : C'est une membrane interne qui traverse tout le corps et est suréquipée en capteurs sensoriels ; elle est très réactive au stress. Les fascias jouent un rôle essentiel de régulation de l'organisme et envoient les informations prioritaires au cerveau.

DE KOH-LANTA À CO-GAÏA

COMMENT RÉUNIR NOS ÉNERGIES INDIVIDUELLES AU SERVICE DE NOS DÉFIS COLLECTIFS



CORINNE LANDAIS ET
KRISTOF MORIN

Anim'artistes et passeurs d'expérience.s, nous associons nos différents talents pour « Mieux vivre et travailler, ensemble & autrement » et découvrir La Puissance du & **Corinne** est artiste facilitatrice-formatrice en créativité et formatrice.

Kristof est artiste-coach, facilitateur en relations humaines.

Et leur kif est de vous (re)connecter à votre créativité et de (re)créer des liens.

Alors que nous croyons toutes et tous à la puissance du collectif afin de réfléchir et agir ensemble pour un monde meilleur, cela se termine trop souvent en frustrations et conflits.

Dans cet atelier expérientiel (en lien avec la conférence du même nom), nous alternerons des cercles d'échange et des temps individuels tête-coeur-corps pour expérimenter plusieurs clés inspirantes & pragmatiques pour mieux vivre nos différences, développer nos polarités grâce à notre pouvoir créateur... Bref, comment ré-unir nos énergies individuelles pour relever les défis collectifs ?!

LES HABITS NEUFS DE L'EMPEREUR

NOS PILOTES AUTOMATIQUES EN SITUATION DE STRESS



PIERRICK THIBAUT ET
DOROTHÉE LE SEAC'H

“Être une équipe est un fait, faire équipe est un art.”

Pierrick et **Dorothee** accompagnent les organisations et les individus convaincus de la nécessité d'améliorer leur capacité à « faire équipe » pour aborder la complexité grandissante de leur époque. Ils ont à la fois à coeur d'agir au plus près de l'opérationnel, au sein des équipes, et d'aider les organisations et leurs dirigeants à avancer concrètement sur ce chemin.

On vit tous, dans notre vie de tous les jours, personnelle ou professionnelle, des conversations qui ne prennent pas la tournure que l'on souhaitait.

L'objectif de cet atelier est, en partant d'un conte, puis de conversations vécues, d'y réfléchir et de comprendre ce qui se passe alors. Pour finalement trouver des clefs d'amélioration dans notre communication aux autres

Et pour nous y aider, nous nous appuyons sur le concept de congruence, et sur un modèle proposé par Virginia Satir.

ÉCRITURE CRÉATIVE SUR LE THÈME "SOUFFLE INFINI"



PASCALE PALLARD

Pascale a créé FLOWIS pour aider ses clients à vivre leur Système d'Information de manière harmonieuse, éthique et durable ; elle est convaincue que le levier humain est un levier bien plus puissant que tous les leviers techniques.

Pour révéler cette puissance, elle explore diverses démarches, dont celle de l'écriture créative, qui permet de se recentrer sur l'essentiel, et qu'elle pratique dans ses sphères personnelle et professionnelle.

Se laisser guider au travers des mots, pour explorer les innombrables possibles qu'offre le souffle. Connexion à soi, aux autres, à la nature ... Le souffle poétique, dans toute sa puissance.

LE COSMOS MENTAL



Je suis **Cécile Maniez**, Formatrice Premiers Secours en Santé Mentale et Sophrologue.

Savez-vous qu'un français sur quatre traverse ou traversera au cours de l'année un trouble psychique ? En formant des secouristes en santé mentale et en animant des ateliers sur ce thème, j'ai comme ambition de faire de la santé mentale l'affaire de tous et chacun !

Dans cet atelier, véritable espace de discussion, je vous invite à :

- Définir ensemble le concept de santé mentale,
- Comprendre la diversité des facteurs qui peuvent influencer la santé mentale des personnes,
- Identifier les ressources et les obstacles potentiels pour prendre soin de sa santé mentale,
- Aider à mesurer le thermostat de sa propre santé mentale.

L'ÉCHO DU PRINTEMPS



AMÉLIA DE CASTRO ET
GÉRALD DEPIETS

Je suis **Amélia DE CASTRO**. Dans ma vie pro je suis facilitatrice d'intelligence collective et accompagnante de groupe autour du mieux communiquer et faire ensemble ! J'ai co-créé l'entreprise LA TON'IC avec celui qui est depuis toujours mon évidence (**Gérald DEPIETS**). Dans ma vie perso, je me définis comme étant une personne positive, curieuse et attentive. J'ai longtemps cheminé, cherché ma voie, celle que j'étais. Aujourd'hui mes activités persos se mélangent entre yoga, danse, méditation, lecture, jardinage, tarot, numérologie, astrologie, soin énergétique.

Quand la voix devient la baguette magique d'une pause collective revigorante. "L'Écho du Printemps" n'est pas juste un moment musical ordinaire ; c'est une pause où chaque souffle se transforme en note, chaque voix devient une pièce d'harmonie, et chacun·e de vous joue un rôle crucial dans une connexion qui donne des frissons.

ARTICULER LE JE-NOUS: LA JUSTE PLACE DANS UN COLLECTIF



FLORISSE JEAN

Je suis **Florisse JEAN**, je me lève le matin pour permettre à chacun.e d'exprimer son plein potentiel afin de construire ensemble un monde en harmonie avec le Vivant, en soi et autour de soi.

Comment se sentir à la bonne place en tant que personne quand on interagit en groupe? Vaste question pour se sentir libre de contribuer aux collectifs que nous fréquentons. Lors d'une expérimentation concrète, je vous invite à questionner votre place dans le collectif, avec subtilité et concret.

ESPACE LIBERTÉ



**L'espace Liberté est un espace dédié aux rencontres inspirantes,
au partage d'idées et de pratiques,
à la découverte de lectures ressourçantes...**

Venez flâner,
enrichir la bibliothèque éphémère,
partager vos pépites,
vos mantras ressource...

LA BIBLIOTHÈQUE ÉPHÉMÈRE...

La bibliothèque éphémère est une manière de partager nos lectures inspirantes.

Venez avec un livre inspirant, que vous êtes prêt·e à offrir, et repartez avec le livre de votre choix, apporté par un·e autre participant·e !

Une table sera prévue à cet effet.