

Inspiration

Des temps d'immersion pour faire des ponts avec
son activité et se (re)mettre en énergie



La Marche du Biomimétisme

Et si vous vous inspiriez de l'ingéniosité du vivant ?

Objectifs

Avec cet atelier immersif en forêt, vous allez :

- Comprendre quelques grands principes du vivant
- Réfléchir collectivement à des exemples d'innovations qui en sont inspirées dans nos sociétés, sur nos produits...
- Ancrer ces apprentissages par des défis collectifs corporels.

Déroulé

- Introduction au sujet et centrage
- Marche ponctuée de 10 pauses
- Chaque pause introduit un principe / un ou plusieurs exemples dans le vivant et dans nos sociétés / un temps d'assimilation via un défi collectif.

Inspiration

Pas de côté



Equipe intra-
entreprise
En groupe de
6-8 pers.



0.5 jour

Pré-requis :

Aucun.

Pour novices, initiés, experts, tous secteurs
confondus

Vous repartez avec :

L'expérience d'un moment de déconnexion et de reconnexion aux
autres et au vivant.

La découverte des recettes de durabilité des écosystèmes vivants
Des sources d'inspiration pour faire évoluer vos pratiques

L'entreprise buissonnière

Prêt.e.s à vivre une expérience vivante ?

Objectifs

Avec cette immersion en pleine nature, vous allez :

- vous offrir le temps de respirer, regarder, écouter, ressentir, goûter au plus prêt de la nature.
- Sortir des sentiers battus individuellement et collectivement
- (R)éveiller votre sensibilité
- Faire une pause inspirante pour vous et votre collectif

Déroulé

Le déroulé est fait sur mesure suite à un échange préalable. Il est composé de différentes séquences vous invitant à la connexion avec vous-même et avec ce.eux qui vous entourent. Exemple de séquences : accueil, le sas, le récit de l'enfant sauvage, l'affût, land'art, guide aveugle, les vanupieds, ...

Inspiration

Pas de côté

Pré-requis :

Soit nous décidons ensemble du lieu de l'entreprise buissonnière soit vous nous donnez carte blanche.

Note : cette activité peut être adaptée aux personnes en situation de handicap

Vous repartez avec :

L'expérience d'un moment de déconnexion et de reconnexion aux autres et au vivant.

Des sources d'inspiration pour faire évoluer vos pratiques.

intra-entreprise
en groupe
6-35 pers.



1 jour
minimum



Cercles de parole éco-anxiété

LaGraine

Comment aller à la rencontre de notre découragement et de notre impuissance face à l'ampleur de la crise écologique et sociale, pour les transformer en engagement créatif ?

Objectifs

Un processus collectif créé pour :

- accueillir nos souffrances liées à la destruction du vivant
- pour retrouver de l'énergie et de la puissance dans nos actions, dans l'intention d'agir pour soutenir le vivant.

Déroulé

Ateliers conçus par Joanna Macy, pionnière en écopsychologie pour une transformation intérieure et extérieure en 4 étapes: la spirale du Travail qui relie :

- s'enraciner dans la gratitude
- Honorer notre souffrance pour la terre
- Porter un nouveau regard
- Aller de l'avant !

Pré-requis :

Pour celles et ceux :
qui sont engagé.e.s dans la transition et qui peuvent parfois s'épuiser...
qui veulent s'engager, mais se sentent paralysés, qui ont besoin de se (re)mettre en mouvement...
qui ressentent de l'éco-anxiété, de la peur pour le futur, de la colère contre ce qui est fait, et ce qui n'est pas fait,

Vous repartez avec :

- Une meilleure connexion à soi, aux autres humains, comme aux non humains
- Libération de l'énergie et de la puissance, rendus disponibles pour aller de l'avant et co-construire le monde de demain.
- Trouver sa place sur terre, son rôle pour le « Changement de cap », dont parle Joanna Macy.

Prendre soin

Pas de côté



Groupe de 5 à 10 personnes



Cycle d'ateliers de 2H