

Catalogue des
séminaires
écoresponsables
à impact positif



L'Écho-lieu

Faible impact environnemental
Forte interaction humaine



La Terrasse sur Dorlay
Parc naturel régional du Pilat

Séminaires éco-responsables

1, 2 ou 3 jours

7 thématiques

Jusqu'à 14 personnes

Un cadre exceptionnel pour vivre la RSE et développer
ses compétences relationnelles



L'éco-responsable

“Vivre la RSE”

14 participants maximum

1 ou 2 jours



Découverte

“Une journée à la carte”

1 jour - 19 personnes maximum



Le détendu

“No stress !”

14 participants maximum

2 ou 3 jours

L'assertif

“Ni hérisson, ni paillason”

14 participants maximum

2 ou 3 jours

Le communicant

“Parle, écoute, comprends”

14 participants maximum

2 ou 3 jours



L'élan

“Sport, nature et assertivité”

12 participants maximum

1, 2 ou 3 jours

Le boulanger

“Apprendre à faire son pain au levain bio”

10 participants maximum

1 jour (lundi)

Tarifs sur
devis



Découverte

“Une journée à la carte”

1 jour - 19 personnes maximum

- Activités animées par Cécile Matricon
- Les autres prestataires ont été soigneusement sélectionnés.
- La durée, le tarif et le nombre de participants sont variables selon les activités, demandez un devis.
- Toutes les propositions sont modulables.
- Les activités seront présentées en détail en annexe.
- Restauration : cuisine maison avec des produits frais et locaux ou traiteur local

Collation d'accueil

Temps de travail autonome sur
une ½ journée ou activité

Prestation repas :

- dégustation de produits du Pilat ou
- livraison traiteur local

Activité au choix :

- atelier développement personnel
- fabrication de beurre
- visite de la ferme de la Place
- visite du méthaniseur de Pilat Métha
- fresque du climat
- atelier 2 tonnes
- dégustation de vins en musique
- atelier photos nature au smartphone
- ateliers autour du textile (tressage, tissage)
- activité créative (aquarelle, macramé...)
- découverte de l'apiculture
(au rucher ou en salle)
- balade botanique
- yoga rando...



Le communicant

“Parle, écoute, comprends”

14 participants maximum
Intervenante : Cécile Matricon
3 jours



Jour 1

Collation d'accueil

Temps de travail autonome sur
une ½ journée

Prestation repas : traiteur local

Le fonctionnement de la
communication

L'écoute active



Jour 2

Collation d'accueil

S'exprimer positivement pour
valoriser et convaincre

Prestation repas : traiteur local

Adapter son discours à son
interlocuteur



Jour 3

Collation d'accueil

Préparer une intervention en public :
structuration et gestion du trac

Prestation repas : traiteur local

Exercices théâtraux d'expression et
de mise en confiance

Jeu d'enquête en équipe pour
collaborer et communiquer

Déclinaison sur 2 jours possible
Programme à redéfinir ensemble

L'assertif

“Ni hérisson, ni paillasson”

14 participants maximum
Intervenante : Cécile Matricon
3 jours



Jour 1

Collation d'accueil

Temps de travail autonome sur
une ½ journée

Prestation repas : traiteur local

Sortir des comportements
refuges : agressivité, fuite,
manipulation

Jour 2

Collation d'accueil

Les 5 clés de l'assertivité

Prestation repas : traiteur local

Mise en situation :
dire non, adresser ou recevoir
une critique

Jour 3

Collation d'accueil

Mise en situation : formuler une
demande, recevoir un compliment

Prestation repas : traiteur local

Nourrir l'estime de soi : mon
cadeau à l'équipe

Activité créative par Temoty créa
(aquarelle ou composition en
fleurs séchées) : ma singularité
au sein du collectif



Déclinaison sur 2 jours possible
Programme à redéfinir ensemble

Le détendu

“No stress !”

14 participants maximum

Intervenante : Cécile Matricon

3 jours

Jour 1

Collation d'accueil

Temps de travail autonome sur
une ½ journée

Prestation repas : traiteur local

Les mécanismes et les sources du
stress



Jour 2

Collation d'accueil

Limiter l'impact physique
Courte balade dans le Pilat

Prestation repas : traiteur local

Reprendre le contrôle
Se protéger des intrusions
S'adapter et lâcher-prise

Jour 3

Collation d'accueil

Communication bienveillante

Prestation repas : traiteur local

Activité au choix :
Initiation au Qi-Gong (L'esprit du vent)
Broderie olfactive (E. Chevallier)
Tressage-tissage (la Turbine créative)
Macramé (Témoty créa)



Déclinaison sur 2 jours possible
Programme à redéfinir ensemble

L'élan

“Sport, nature et assertivité”

14 participants maximum

Intervenantes : Cécile Matricon et Caroline Terrier

3 jours



Jour 1 : puissance

Collation d'accueil



À l'assaut du Pilat
Atelier assertivité

Prestation repas : traiteur local

Mise en mouvement

Être puissant : mise en pratique



Atelier performance

Bilan de la journée et plan
d'action



Jour 2 : sérénité

Collation d'accueil



Mise en mouvement
Atelier gestion du stress

Prestation repas : traiteur local

Activité créative dans la nature

Atelier équilibre de vie



Détente

Bilan de la journée et plan d'action

Jour 3 : partage

Collation d'accueil



Activité collaborative dans la nature
Partage de bonnes pratiques

Prestation repas : traiteur local

Mise en mouvement
Mutualisation et échanges

Bilan de la journée et plan d'action



Chaque journée peut être achetée séparément

L'éco-responsable

“Vivre la RSE”

14 participants maximum
Intervenante : Cécile Matricon
1 ou 2 jours

Jour 1

Collation d'accueil

Fresque du climat

Prestation repas : traiteur local

Témoignage : “La RSE à
L'Écho-lieu”

Activité au choix :

Fabrication de beurre

Photos nature au smartphone

Découverte de l'apiculture

Balade botanique

Cuisine végétale

Jour 2

Collation d'accueil

Atelier 2 tonnes

Prestation repas : traiteur local

Visite du site de méthanisation de
Pilat Métha

Activité au choix :

Atelier zéro déchet

Land art

Composition végétale collaborative

Ce séminaire peut être complété par “Le boulanger”



**Le programme est modulable : les blocs d'activités peuvent être interchangeables.
Le déroulé des journées peut être modifié en fonction des intervenants.**

Le boulanger

“Apprendre à faire son pain au levain bio”

10 participants maximum

Intervenant : Gilles Greffier du Fournil du St Bernard

1 jour (lundi obligatoirement)

Pendant une journée, vivez au rythme de la pâte à pain et découvrez les différentes étapes de la fabrication.



Collation d'accueil

Pétrissage du pain

Théorie (pendant le pointage de la pâte)

Rabat de la pâte

Théorie (pendant le pointage de la pâte)

Façonnage du pain

Prestation repas :

-dégustation de produits du Pilat ou

-livraison traiteur local



Descente au fournil du Saint Bernard à pied

(si le temps le permet, environ 500 m)

Cuisson du pain, questions/réponses

Retour à l'Écho-Lieu : comparaison des pains

Synthèse



Peut compléter "L'éco-responsable"



Améliorer les performances de vos équipes
et **augmenter leur motivation**
en développant les compétences managériales



Fidéliser vos collaborateurs en renforçant
le sentiment d'appartenance, en **donnant du sens**
à vos actions et en confortant l'esprit d'équipe



Renforcez votre image d'entreprise
avec un positionnement affirmé en matière de
Qualité de Vie au Travail et de RSE



Sortez de vos murs et prenez une respiration
dans un cadre exceptionnel et original avec vue sur
le Pilat lors de réunions ou séminaires à taille humaine



Votre interlocutrice

Ancienne professeure des écoles,
Formatrice certifiée de l'Institut Supérieur de la
Formation (ISFORM) à Paris.

Animatrice professionnelle de la Fresque du
climat et de l'atelier 2 tonnes auprès des
entreprises, collectivités et établissements
d'enseignement supérieur.



Cécile Matricon,
fondatrice de
l'Écho-lieu

**L'Écho-lieu, c'est aussi un hébergement insolite, des
ateliers nature et des VTT électriques à la location.**

www.lecho-lieu.fr
07 52 05 90 69