

Présentation des activités

Ateliers en développement personnel

-Améliorer sa capacité d'écoute par la pratique de l'écoute active

-Utiliser des mots forts et des effets persuasifs pour un discours impactant

-Équilibre vie pro-vie perso

-Adapter son discours à son interlocuteur pour être mieux compris

-S'affirmer dans différentes situations professionnelles

Intervenante : Cécile Matricon
formatrice certifiée

-4 clés pour un quotidien plus serein

-Initiation à la communication bienveillante



Fabrication de beurre

Intervenante : Cécile Matricon

Essayez différentes barattes avant de mouler votre beurre et de le déguster !

Durée approximative : 1h30



Visite de la ferme de la Place

Intervenante : Cécile Matricon



Version courte :
les animaux (veaux, vaches et cochons) et leur habitat, la traite des vaches (si l'horaire est compatible).

Version longue :
en plus des animaux, visite des installations « énergies renouvelables » (chaufferie collective au bois déchiqueté, centrale photovoltaïque) et « eau » (cuves de récupération d'eau de pluie et prochainement épuration des eaux usées) ainsi que le jardin permacole.



Durée adaptable de 1h30 à 3h



Atelier zéro déchet

Intervenante : Cécile Matricon

Choisissez votre recette de produits ménagers ou de cosmétiques naturelles et repartez avec votre fabrication.



La Fresque du climat

Avec plus d'1,7 million de participants depuis 2016, la Fresque du climat est devenue l'**outil de référence** pour permettre aux individus et organisations de s'approprier le défi du changement climatique.

- C'est scientifique (rapports du GIEC).
- C'est accessible (pour les novices et les personnes déjà sensibilisées)
- C'est efficace (intelligence collective)

Intervenante : **Cécile Matricon**



Durée : 3 heures réparties en 3 phases (réflexion 1h30, créativité 0h30, débat 1h)

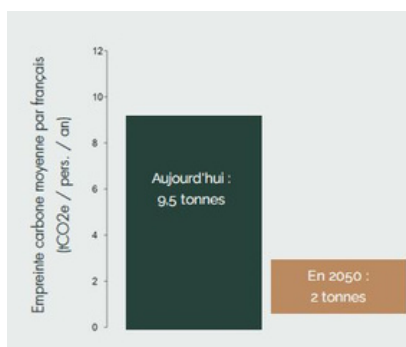


L'atelier 2 tonnes



Intervenante : **Cécile Matricon**

Atelier immersif en équipe.
Projetez-vous jusqu'à 2050, découvrez les leviers individuels et collectifs de la transition vers une société bas carbone, et identifiez le rôle que vous souhaitez y jouer !



C'est l'objectif à atteindre pour tenir les engagements des accords de Paris signés en 2015.

Dégustation de vins en musique

Intervenant : Josselin Bay

Développez vos connaissances sur le vin et découvrez les similitudes entre la création musicale à partir des accords et le travail du vigneron qui associe les cépages.

Convivialité, bonne humeur, saveurs !



Durée adaptable de 1h30 à 3h.

Le tarif dépend du nombre de personnes et du nombre de vins dégustés.

L'atelier peut avoir lieu en journée ou en début de soirée



Photos “nature” au smartphone

Intervenant : Xavier Venutolo

Apprenez à tirer le meilleur parti de l'appareil photo que vous avez toujours dans la poche pour faire de belles photos de la nature environnante.



Découverte de l'apiculture

Intervenant : Grégory Martin

Depuis 2022, Grégory s'est formé auprès du Syndicat Apicole de la Loire, de Jean Paul SUC, apiculteur professionnel à Saint-Régis-du-Coin et du lycée agricole d'Écully pour valider une UCARE apiculture.



Parrainez une ou plusieurs ruches, sur un rucher dédié ou dans votre entreprise et/ou bénéficiaire des animations en extérieur ou en salle pour aborder la vie des abeilles et leur impact sur l'environnement.

La bio inspiration au service du développement de votre organisation

S'inspirer du vivant pour développer votre entreprise à travers divers thématiques :

- Les arbres et un réseau professionnel
- L'arbre et la régénération de l'entreprise
- Les fourmis et la communication adaptative
- Les loups, la meute et le fonctionnement d'une équipe de direction
- Les abeilles et jouer collectif dans une direction de structure
 - Le lynx et apprendre à apprendre
 - L'eau - coopérer dans une préfecture
- Les champignons et les racines des plantes - coopérer et faire confiance...

Intervenant : Alexis Claisse



Initiation aux savoir-faire textiles

Intervenante : **La Turbine créative**



Kumihimo

Le kumihimo est une forme japonaise de tressage, permettant de fabriquer des cordes et des rubans.

6 personnes maximum



Tissage

Tisser des brins de laine sur un petit cadre en bois, un jeu de couleurs et de motifs.

8 personnes maximum

Il est possible de rassembler ces deux ateliers pour un groupe plus important.

Broderie olfactive

Intervenante : **Emilie Chevallier**

Association de la broderie à la main et de l'olfactothérapie

La **broderie à la main** permet comme toute activité créative et manuelle de faire baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress) et d'être dans le moment présent.

On apprend à broder un mot de son choix inspirant avec la technique du point de chaînette accessible à tous.

Et l'**olfactothérapie**: pendant la séance, on diffuse une huile essentielle choisie ensemble (apaisante, stimulante...)

On termine par la fabrication d'un roll on qui inspire confiance et énergie. Les participants repartent avec leur tambour et le roll on, reboostés.



Qi-Gong

Intervenant : Jean-Marie Gaide



Le Qi Gong est basé sur l'ajustement du corps, du souffle et de l'esprit. La pratique est composée de postures statiques, de postures en mouvements et de méditations. Les mouvements corporels sont doux et fluides sans notion de performance à atteindre. Chaque exercice s'appuie sur la respiration et s'accompagne de concentration. Cette activité s'adapte à tous.

Activités créatives

Intervenante : Cindy Bouvier

Laisser s'exprimer votre créativité en découvrant 3 techniques :



L' aquarelle

Le pouvoir des couleurs vous emporte ! Découvrir l'aquarelle, c'est jouer avec les mélanges et les fusions des pigments tout en acceptant de lâcher-prise.



Le macramé

Faites des nœuds, mais pas à votre cerveau ! C'est en ce concentrant sur l'ouvrage à accomplir que vous aiderez votre mental à s'apaiser.

Une idée de réalisation ? Un porte-plantes pour apporter plus de zénitude à votre espace de travail.



La composition en fleurs séchées

Associer, combiner, entremêler pour obtenir un résultat unique et personnel !

Pour l'aquarelle et la composition en fleurs séchées, l'idée est de créer une pièce individuelle qui sera ensuite insérée dans une production collective

Jeu d'enquête

Par Goupille



Communiquez et coopérez en équipe pour élucider ce "Message obscur"



Yoga rando

Intervenant : Jean-Pierre Fayolle



Associer les bienfaits du yoga à ceux de la nature pour un moment de détente et de régénération à proximité de L'Écho-lieu.

Conférences

- Reprendre la télécommande de sa vie

- Je dis non à la maladie

Les 4 accords toltèques

- Que votre parole soit impeccable.
- N'en faites jamais une affaire personnelle.
- Ne faites aucune supposition.
- Faites toujours de votre mieux.



Intervenante : Nathalie Fosse

Balade botanique

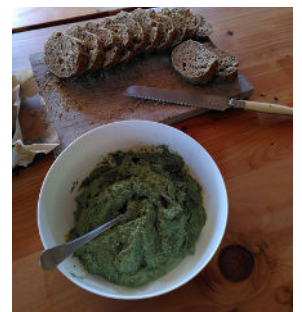


Au cours d'une balade à proximité de L'Écho-lieu, apprenez à reconnaître les plantes qui nous entourent, découvrez leurs vertus sur notre santé et leur charme gustatif.



Cuisine aux plantes

Cuisiner les plantes cueillies dans la nature pour préparer une recette sucrée ou salée et surprendre nos papilles tout en prenant soin de nous.



En option pour tous les séminaires

Shooting photo d'entreprise

Immortalisez ce moment et mettez votre équipe en lumière



Brice Leclert, photographe depuis 2012, a obtenu le titre de Meilleur Ouvrier de France dans la catégorie photographie d'art en 2023 lors de la 27e édition.

L'exigence technique et la convivialité au service de la mise en lumière de votre événement.

Hébergeur partenaire

Domaine de la Barollière

2250 route de la Barollière
42740 St Paul en Jarez

04 77 22 71 05

www.barolliere.com



À 8 minutes de L'Écho-lieu

Option navette

L'Écho-lieu organise vos trajets entre la gare, la salle de formation et votre hébergements

Prochainement disponible