

Le voyage immersif au coeur du vivant, régénérant et transformant.

Prochaine session : du 20 au 24 mars 2023 au Domaine de Fresnoy (62)

Programme signature



INTENTION

Régénér&Sens est une invitation au voyage immersif au coeur du vivant, régénérant et transformant pour laisser émerger ce qui vibre profondément en vous.

- Un voyage très personnel partagé en petit groupe (de 4 à 8 personnes).
- Un voyage qui requiert du temps (5 jours), celui qui semble nous échapper pour mieux nous défiler devant nos vérités.
- Un voyage qui exige une intention d'ouverture pour aller explorer de nouveaux espaces en soi.
- Un voyage expérientiel au coeur du vivant dans un lieu historique inspirant, pour une véritable prise de terre régénératrice.

Une invitation à se terre pour être.

POUR QUI?

"Il y a bien des chemins sans voyageur. Il y a encore plus de voyageurs qui n'ont pas leur sentier." Gustave Flaubert

Si vous vous sentez l'âme d'un voyageur en quête de votre sentier, inspiré et appelé par cette invitation, alors osez faire ce #pasdecôté. Quelque soient vos motivations profondes, vos âges, les moments de vie traversés, qu'ils soient personnels ou professionnels, vos forces et vos fragilités, ce qui vous rassemblera tous dans ce voyage, c'est l'envie de vous sentir pleinement vivant, de contacter tout votre potentiel créatif pour (pour)suivre votre chemin, celui qui fait Sens pour vous.

En route vers votre Régéner&Sens.

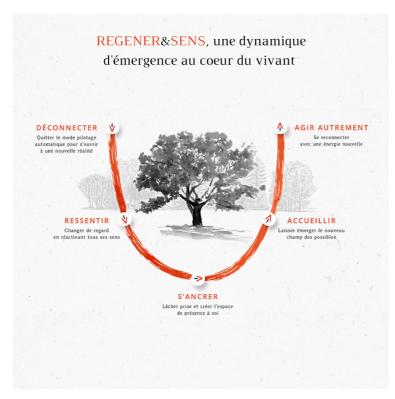
DESTINATION

"Une destination n'est jamais un lieu, mais une nouvelle façon de voir les choses."

Henry Miller

Réinventer notre rapport au vivant en commençant par se régénérer soi-même, telle est la proposition de ce voyage que je me sens appelée de guider aujourd'hui.

- Une immersion guidée au coeur du vivant pour suspendre le mode pilotage automatique, activer tous ses sens au contact de la nature, se reconnecter à soi et son meilleur potentiel et laisser émerger un nouveau champ des possibles pour agir autrement.
- Une proposition construite en cohérence avec l'âme et l'énergie d'un lieu, le genius loci du
 Domaine de Fresnoy, un ancien relais des templiers niché dans plus de 4 hectares de parcs
 et bois en Vallées d'Opale dans le Pas de Calais. Un lieu singulier loin des tumultes, idéal
 pour un travail d'intériorité.
- Une proposition inspirée de tout ce qui m'a nourri dans mon propre cheminement mais surtout de ce que la vie dans les bois depuis plus de 18 mois m'a enseigné et apporté.
- Une **proposition vivante co-construite avec des artistes, des praticiens, des entrepreneur**s en prise directe avec le vivant pour nourrir des temps d'inspiration, d'exploration ou de créativité.





RESSOURCES

Le vivant dans toutes ses déclinaisons sera la ressource principale de ce voyage immersif. Le lieu, ses pierres, son énergie et la nature environnante produiront leurs bienfaits naturellement régénérants.

Moi-même et d'autres praticiens (et parfois des animaux), par le biais d'expériences sensorielles, créatives, récréatives ou corporelles, nous faciliterons votre cheminement pour permettre l'émergence de ce qui sera alors juste, à ce moment, pour vous.

Ces propositions sont issues d'outils de développement de leadership, inspirés notamment de la théorie U d'Otto Scharmer, comme les marches d'écoute profonde, le journaling, la conversation générative, mais aussi de pratiques telles la sylvothérapie, la mindfulness ou autres disciplines (écriture, poterie raku, philosophie, qi gong...) qui s'inviteront au gré des saisons. Des témoignages de personnes aux parcours inspirants et vivants viendront nourrir votre réflexion.

Pour la lère immersion et pour accompagner le processus d'émergence, j'ai invité Franck Groux, céramiste à vous faire vivre un atelier Terre (poterie Raku) pour ce qu'il peut apporter à chacun dans son propre cheminement.

"Me mettre au contact de la terre m'apaise, me ressource. La terre demande une grande humilité, c'est elle qui décide. Au tour ou au modelage, les mains et la terre dialoguent, et rien ne se passe si je n'écoute pas ce qu'elles ont à dire ensemble. Faire corps avec la terre, mesurer sa force, se libérer, lâcher prise, sont autant de voies pour avancer dans le processus de création." Franck

L'alimentation aura aussi une place importante pendant ce voyage. L'essentiel des repas sera préparé par Hind, A la Fraiche, service traiteur qui propose une cuisine gourmande et saine, 100% végétale. Une offre culinaire responsable, engagée et bienfaisante.









PROGRAMME

Ce voyage expérientiel et immersif se déroule sur 5 jours en petit comité du lundi début d'aprèsmidi 13H30 au vendredi fin de matinée 12H00. Le temps nécessaire pour entrevoir les effets bénéfiques et durables d'une telle immersion. Il est résidentiel car vous l'aurez compris, le lieu a son importance dans le processus régénératif.

Ces journées seront rythmées par :

- · des temps personnels et collectifs
- des temps pour explorer l'intérieur et l'extérieur
- des temps de silence, de contemplation, d'actions, d'interactions, et de rien aussi
- des temps d'inspiration, de respiration et d'expressions multiples,
- · des temps de profondeur et de légèreté
- des temps gourmands
- · et des temps assurément imprévisibles.

Les propositions seront articulées pour naturellement respecter et accompagner le processus de lâcher prise, d'intériorité et d'émergence. Pour autant le programme est vivant avec cette capacité d'adaptation à ce qui vibre à un instant donné.

L'atelier Terre avec Franck Groux se déroulera en 3 temps dans son atelier, la création, l'émaillage et la cuisson Raku.



POUR VOUS ACCOMPAGNER



Florence KARRAS

Après 25 ans dans un grand groupe du CAC40, où je n'ai cessé de provoquer des bifurcations improbables, j'ai fait quelques #pasdecôté, du digital (ex Chief Digital Officer) au végétal, en prenant le chemin de l'entrepreneuriat en 2018. J'ai créé CANOPSIA pour agir autrement et m'aligner avec mes convictions profondes. Convaincue que la clé de la préservation de la nature et de notre mieux-être sera notre reconnexion au vivant, je me suis formée à la pratique de la sylvothérapie (en France et au Japon), la mindfulness (MBSR) et j'ai surtout fait le choix d'un alignement total en venant vivre en milieu rural dans les bois en 2021.

Gardienne du Domaine de Fresnoy, un lieu historique doté d'un genius loci singulier idéal pour cheminer dans son intériorité, je vous invite, dans le format qui vous conviendra, à partager et vivre cette expérience grandeur nature que nous offre le Vivant : la Régéner&Sens .

Franck GROUX

Franck a récemment ouvert son atelier de céramiste dans la maison de l'abbé Prévost à Hesdin (20 minutes du Domaine de Fresnoy). Il met à profit sa longue expérience de peinture décorative dans la rénovation de ce monument historique du 17ème siècle. Dans son atelier, on trouve des pièces décoratives et des sculptures. Franck donne des cours, organise des ateliers découverte et des stages d'initiation à la cuisson Raku.

« Me mettre au contact de la terre m'apaise, me ressource. La terre demande une grande humilité, c'est elle qui décide. Au tour ou au modelage, les mains et la terre dialoguent, et rien ne se passe si je n'écoute pas ce qu'elles ont à dire ensemble. Faire corps avec la terre, mesurer sa force, se libérer, lâcher prise, sont autant de voies pour avancer dans le processus de création. A ce point d'équilibre je me trouve dans une bulle, plus rien n'existe que la terre et moi. Je suis entièrement moi. J'apprécie particulièrement les cuissons Raku qui remettent l'humain à sa place devant les 4 éléments. La terre doit résister au feu, l'air provoque un choc thermique que l'eau vient apaiser. J'entends chanter l'émail comme on écoute le per cri d'un nourrisson. Mes gestes doivent être précis et rapides, mais l'essentiel ne me revient pas. Quand une sculpture sort du four, j'assiste à une naissance."



INFOS PRATIQUES ET TARIFS

LIEU DE SEJOUR:

Le Domaine de Fresnoy, 100 impasse de Fresnoy 62990 Loison sur Créquoise

Vous trouverez toutes les informations concernant le domaine sur le site : https://www.domainedefresnoy.com

ACCES:

Le domaine est situé dans le Pas de Calais – Hauts de France, facilement accessible en voiture (2h30 de Paris, 1h30 de Lille) ou en train (la gare la plus proche est Etaples – Le Touquet, à 30 minutes du Domaine).

Possibilité de réserver un chauffeur privé VTC sur demande (course d'environ 45 euros TTC valable pour 1 à 4 personnes avec bagages). Un covoiturage sera suggéré aux participants.

HEBERGEMENT:

Possibilité d'être hébergés en chambre individuelle, double ou triple. Les chambres sont de grand confort avec linge de lit en lin et linge de toilette à disposition.

REPAS:

Les repas seront livrés à l'exception du petit-déjeuner. Le service sera assuré par le groupe.

TARIF:

Le prix du séjour TTC **pour les particuliers** est compris entre 1040 euros et 1180 euros en fonction de l'hébergement choisi (individuel, duo ou trio).

Il est composé des frais pédagogiques CANOPSIA, de l'hébergement, de l'atelier Terre de Franck Groux, et de la pension complète à l'exception d'un déjeuner pris en extérieur.

- Frais pédagogiques : 350 euros payables à CANOPSIA
- Hébergement et pension complète : de 510 à 650 euros payables à CANOPSIA
- Atelier Terre : 180 euros à régler directement à Franck Groux le 1er jour de l'atelier.

Le prix du séjour TTC pour les salariés avec financement par l'entreprise est de 1800€









MODALITES D'INSCRIPTION

Les demandes d'inscription doivent être formulées par mail adressé à **florence@canopsia.com** qui sera suivi d'un échange téléphonique pour comprendre vos motivations et attentes et valider votre participation. L'organisation exige un minimum de 4 participants pour maintenir le séjour.

Toute inscription, pour être validée, requiert le **paiement d'un acompte de 400 euros** auprès de CANOPSIA. Il peut être réglé par carte bancaire ou virement.

Cet acompte est remboursable en cas d'annulation de votre part uniquement si celle-ci intervient jusqu'à 1 mois avant la date de début du séjour. Dans l'intervalle du mois précédent le début du séjour, un montant de 150 euros sera conservé par l'organisation.

Le solde du séjour dû à Canopsia devra être réglé 8 jours avant le début du séjour.

Les frais concernant l'atelier Terre avec Franck Groux seront à payer sur place par chèque, espèces ou carte bancaire.

Ce séjour est résidentiel au Domaine de Fresnoy et en pension complète (à l'exception d'un déjeuner extérieur) du lundi 13H30 au vendredi 12H00. Il inclut :

- · l'accompagnement et les pratiques
- · les nuitées
- les repas
- et l'atelier Terre.

Les frais de transport ne sont pas compris dans le tarif.

CONTACT

Pour toute information, contactez Florence KARRAS florence@canopsia.com
0687456460

« SI NOUS PRENONS LA NATURE POUR GUIDE, NOUS NE NOUS EGARERONS JAMAIS » - CICERON

CANOPSIA - SAS au capital de 3000 euros

