UN PAS DE CÔTÉ

Voir et agir différemment

MOUVEMENT • CRÉATION
COLLABORATION

Une expérience pour explorer autrement, faire émerger de nouvelles possibilités et renforcer la cohésion de votre équipe.



ÉQUIPES
PLUS CRÉATIVES
PLUS ALIGNÉES
PLUS ENGAGÉES

Une expérience à intégrer dans vos séminaires ou formations.

01

POURQUOI ?

Face à une situation complexe, notre attention se concentre sur ce qui bloque et une tension peut émerger en nous ou dans notre équipe. **Et si on faisait *un pas de côté*?**

Sortons du *mode problème* et entrons en *mode création.* Le mouvement conscient du Feldenkrais® combiné à la création intuitive permettent de **déplacer notre attention.**

Plutôt que de chercher immédiatement la bonne réponse, **nous explorons,** nous essayons, nous observons, **nous accueillons l'imprévu.**

Dans cet espace d'ouverture, **la solution s'invite souvent naturellement!**

02

QUAND FAIRE UN PAS DE CÔTÉ ?

UNE SITUATION BLOQUÉE
Un désaccord? Une décision qui s'enlise? Changeons de regard pour faire émerger de nouvelles possibilités!

NOUVEAUX OBJECTIFS
Début de saison? de séminaire? Mettons-nous en conditions d'ouverture et de créativité!

UNE NOUVELLE ÉQUIPE
Départ difficile ou nouvelle recrue? Favorisons une nouvelle cohésion de groupe!

RETROUVER DE L'ÉLAN
Fin d'année? Long projet? Remettons du jeu et de la joie dans la manière de travailler ensemble!

03

L'EXPÉRIENCE

Lorsqu'une équipe tourne en rond face à une situation, traverse un changement ou cherche à **créer une nouvelle dynamique**, il est bon de **faire *un pas de côté:***

Une expérience sur mesure autour du dessin ou de la peinture créée ensemble à partir de vos enjeux

Un espace d'expérimentation pour

- détendre le corps avec le mouvement conscient
- explorer d'autres possibles par des jeux créatifs
- observer les changements grâce à l'écoute intuitive

Une équipe revitalisée
qui retrouve le goût du jeu, de la curiosité et de l'élan!

04

LE DÉROULÉ

Chaque expérience s'articule autour de trois espaces complémentaires:

MOUVEMENT CONSCIENT
La prise de conscience de soi par le mouvement – méthode Feldenkrais®, invite chacun à se détendre et explorer les possibles dans l'instant présent.

CRÉATION INTUITIVE
Au feutre pour le format dessin ou à la gouache pour la peinture, les participants expérimentent la richesse du jeu créatif en solo, duo ou collectif.

PAROLE & ÉCOUTE ACTIVE
Un temps différent des échanges du quotidien, qui laisse pleinement place à ce qui est dit et à ce qui est entendu.

PARLONS DE VOTRE ÉQUIPE

Vous traversez un changement ou souhaitez explorer de nouvelles manières de travailler ensemble ?

Échangeons autour de votre contexte et de l'objectif que vous souhaitez mettre en mouvement.

"Rendre l'impossible possible, le possible facile et le facile élégant."

Moshe Feldenkrais
physicien, ingénieur et fondateur de la méthode Feldenkrais®

05 VOS INTERVENANTES



MAR MORENO
PRATICIENNE FELDENKRAIS & ART-THÉRAPEUTE

30 ans d'expérience dans l'accompagnement par le mouvement et la création. Son approche relie perception, mouvement et créativité pour ouvrir de nouvelles possibilités d'action et d'adaptation.

amconscient@gmail.com
06 95 99 02 49



JULIETTE JUNE
ARTISTE PEINTRE ET RÉVÉLATRICE DE CRÉATIVITÉ

16 ans d'expérience dans la transmission du dessin, de la peinture et de la créativité. Son approche permet à chacun de prendre sa place, de gagner en confiance et de renforcer son lien au sein du collectif.

nouvellejune@gmail.com
06 26 62 78 73



06

CADRE & CONDITIONS

Lieu : entreprise ou lieu de séminaire

Matériel artistique : fourni

Feldenkrais® : une version allongée, assise ou debout peut être proposée

Prérequis : aucun niveau physique ou artistique nécessaire

FORMAT DESSIN

Durée adaptable: 1h30 à 2h

Groupe : jusqu'à 60 personnes

FORMAT PEINTURE

Durée adaptable: 3h à 4h

Groupe : jusqu'à 15 personnes

à partir de

1290 € TTC

pour 15 personnes

Un devis personnalisé sera effectué après la prise de brief.
Les frais de déplacement et d'hébergement font l'objet d'un devis complémentaire.

www.nouvellejune.com/team-building