



présente

PARCOURS EXPLORE

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE FORTE &
TRANSFORMATIVE D'UN AN

Pour qui ?

Vous vous sentez en décalage avec le système actuel et ressentez un fort besoin de mise en cohérence et d'action ?

Vous êtes en reconversion professionnelle ou récemment diplômé.e et souhaitez donner du sens à vos actions ?

Vous avez besoin de prendre un temps pour comprendre le monde et les enjeux sociaux et environnementaux ?

Vous désirez être intégré.e dans un collectif joyeux, conscient et engagé qui prône la bienveillance ?

Vous avez envie de développer votre potentiel dans toutes ses dimensions ?

En détail

Ce parcours vous accompagne dans la découverte de vos talents, l'expérimentation du vivant, l'adéquation entre vos envies personnelles et professionnelles, pour vous lancer dans l'exploration de projets viables, désirables et soutenables.

L'ambition de ce parcours est à l'image de notre raison d'être : rendre viable et désirable l'adéquation entre votre intériorité, votre contexte social et la puissance du vivant. Guidé par le vivant et le rythme des saisons, nous cherchons à accompagner votre développement intérieur et à vous outiller méthodologiquement et pratiquement afin d'avoir un impact sur le plan socio-écologique. Conscients des enjeux, ancrés et alignés, vous serez en mesure d'établir la feuille de route de votre projet.

500h
de formation

60%
des cours en
extérieur

8
expéditions de
2 à 3 jours

2 semaines
d'immersion

90h
dédiées à
vos projets
d'exploration

5 jours
dans des
éco-lieux

Objectifs

- Acquérir une compréhension fine du monde et des systèmes.
- Acquérir outils et méthodes pour innover dans un monde complexe.
- Dépasser ses pensées limitantes & décupler son potentiel.
- Mettre en lien sa contribution sociale et ses talents avec son intention de transformation.
- Cultiver sa relation au vivant.
- Pratiquer les techniques d'intelligence collectives, la communication consciente et la gouvernance partagée.



Les postures de la formation



Posture Samouraï

Un guerrier conscient et agissant a le sens de l'effort et sait braver ses peurs. Sa discipline est tournée vers l'action juste. Il accorde une confiance en la vie qui lui permet le lâcher-prise.

Au programme :

Découverte de l'hormèse, respiration, immersions en milieu naturel, bains froids, physiologie, philosophie, savoirs ancestraux, discipline, apnée...

Posture Alignement

L'alignement tête-coeur-mains permet d'aller à la rencontre de soi-même et s'aventurer dans l'expérience du vivant.

Trouver ses talents et sa raison d'être permet aussi d'initier la joie sur la voie de son accomplissement personnel et professionnel.

Au programme :

Isma Talents, méthode Aristote, Théorie du U, projets d'exploration, expéditions dans des éco-lieux, permaculture, herboristerie...

Posture Hack'ting

Un Hack'teur trouve des solutions originales afin de résoudre des problèmes complexes et d'innover radicalement.

Débrouillard et bricoleur il n'a pas peur de faire soi-même et de détourner les outils pour arriver à ses fins. Son intention étant de déverrouiller les systèmes toxiques de notre société.

Au programme :

Méthodes effectuales (FOCAL, Space setting, Fridge experiment, etc.), comprendre les systèmes (sociaux, environnementaux, énergétiques, politiques...), limites planétaires, low tech...

Posture Coopération

Pour coopérer dans un cadre collectif bienveillant, responsable et fonctionnel, la relation avec l'autre est essentielle. La communication vers autrui passe également par une posture personnelle d'empathie, d'écoute active et une gestion corporelle qu'il convient de cultiver.

Au programme :

Communication consciente, CNV, parcours PACOO de Fert'iles, temps du nous, gouvernance partagée, théâtre d'improvisation...

Vous êtes intéressé.e ?

 DU 21 SEPTEMBRE 2022 AU 21 JUIN 2023

 À MOUANS-SARTOUX (06)

 6 500 € T.T.C.



Contactez-nous pour recevoir votre dossier de candidature :

Rémy ALLAMANNO - Animateur pédagogique
remy.allamanno@lumia-edu.fr

