

L'art de ressentir

un projet

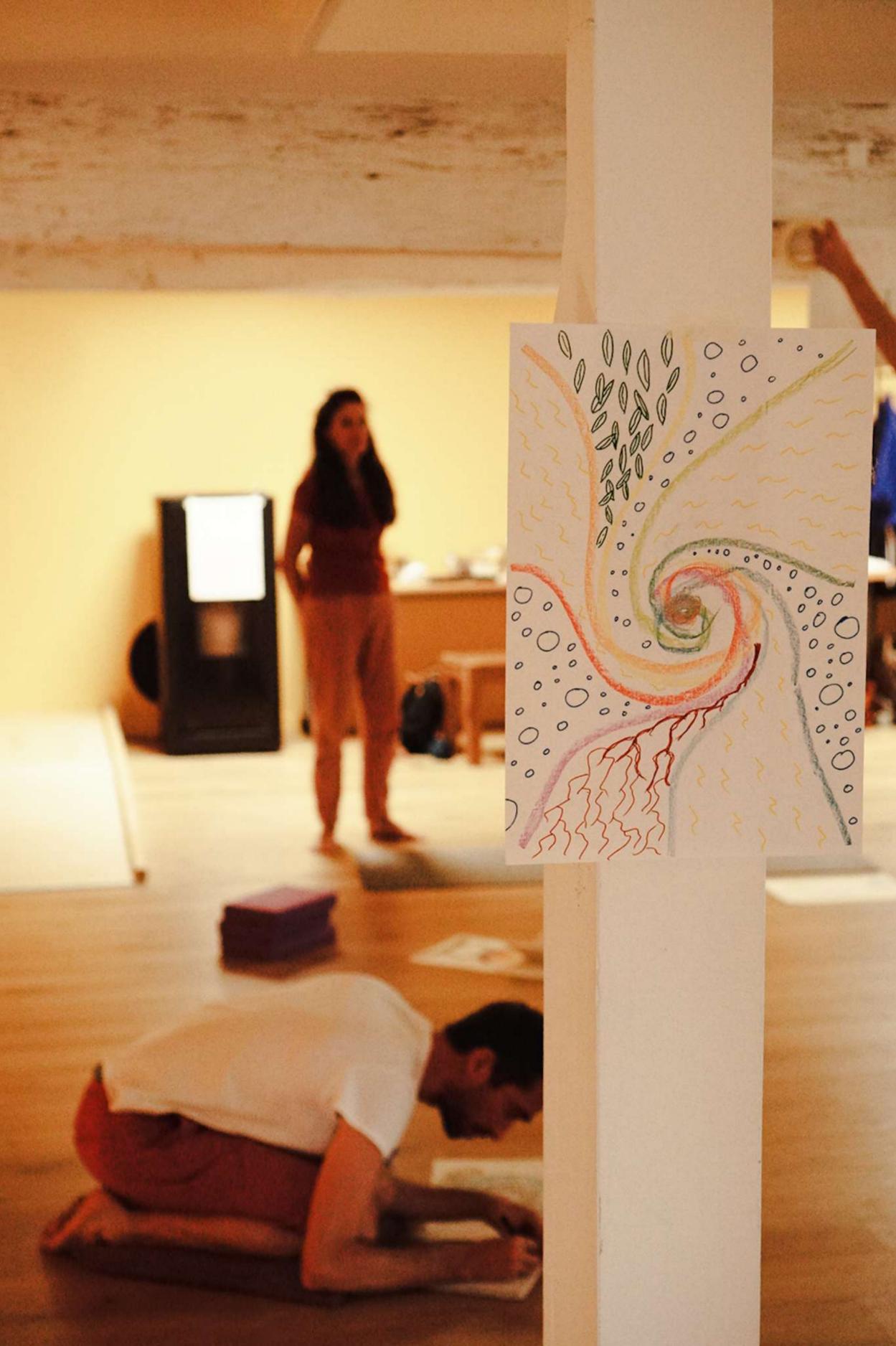
Une invitation à explorer de façon créative,
expressive et corporelle un projet qui vous anime...



Les 4 & 5 décembre

Clôture en visio
le 12/02 18h-20h

A Paris, 8ème



Ce stage est une immersion sensible pour **ressentir, questionner et nourrir un projet** qui vous tient à coeur, avec le soutien de l'intelligence du corps et des arts expressifs.

Vous serez invité.e à **dialoguer avec ce projet** en convoquant le vivant en vous, à travers les sensations de votre corps, le mouvement, l'imaginaire et différentes ressources créatives. Vous serez nourri.e des échanges avec les autres participant.e.s qui seront tantôt des miroirs, des témoins et des catalyseurs d'expression.

On pourrait croire qu'il faut une sensibilité artistique pour vivre ce type d'atelier : pas du tout ! Aucun talent spécifique n'est requis.

Les intentions

Se relier à ce qui est **vivant** dans votre projet

Explorer la **raison d'être** de ce projet
à travers des gestes, sensations et images

Ressentir la **juste posture** à cultiver
pour développer ce projet

Identifier des **ressources**
pour nourrir ce projet, en profondeur et
au regard des défis qui se présentent



Les ingrédients de cet atelier



le corps,
premier invité

Life Art Process

une approche complète pour se
relier à ce qui est vivant, en alliant...



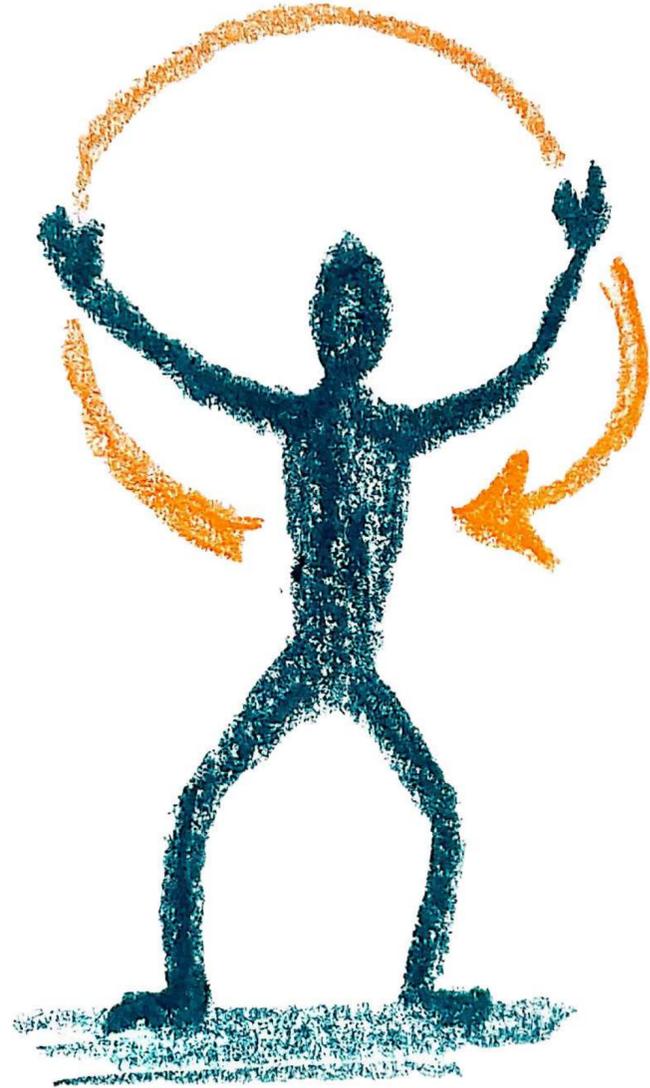
l'écrit, notre allié
pour décrypter



le dessin, porte ouverte
sur notre imaginaire

Introspection créative

Des propositions ludiques et
profondes pour se rencontrer vraiment



sentir, écouter et relier
les différentes parts de soi



pour rayonner dans le monde,
unifié.e, inspiré.e et confiant.e



le cercle, notre rituel
d'ouverture et de clôture

Intelligence collective

Des pratiques collaboratives et
des invitations à être pleinement
soi au sein d'un groupe



un esprit de communauté,
un partage avec des pairs
à l'issue de l'atelier



des échanges en duo,
où l'on est acteur·ice,
témoin, miroir...



Le format

Avant l'atelier

Vous recevez un **questionnaire en amont**, pour nommer vos besoins et vous projeter dans l'atelier. Vos réponses me permettent de bien saisir ce qui vous intéresse et d'en tenir compte dans ma préparation.

Pendant l'atelier

Vous n'avez qu'à vous laisser guider. Venez avec une **tenue souple et confortable**, ainsi qu'un carnet et de quoi écrire. Je m'occupe du reste !

Après l'atelier

Je vous propose un protocole pour des **sessions à vivre entre pairs** ainsi qu'une **rencontre de clôture** en visio pour soutenir le déploiement de votre projet. Vous avez accès à un **espace en ligne** avec des ressources sur l'intelligence du corps, le Life Art Process® et les arts expressifs.



Cet atelier est-il pour vous ?

Vous avez **un projet qui vous tient à coeur** et vous avez envie de le rencontrer en profondeur.

Vous appréciez la perspective d'explorer ce projet de façon différente et décalée, avec **différentes modalités** (dessins, écrits, mouvements...)

Vous avez l'élan de **cheminer avec un groupe**, en offrant votre présence et votre écoute en tant que témoin, en recevant celles des autres.

Vous préférez être porté·e par votre projet (au lieu de le porter ou de le « gérer ») et souhaitez travailler de façon **efficace et organique**.



Coût de l'atelier

350€ HT

420€ TTC

Si vous vous sentez très appelé·e par cette proposition et que le prix est un frein, sachez qu'une place solidaire à prix libre est disponible sur chaque session. Ecrivez-moi pour en bénéficier.



Intervenante

Jeanne Dobriansky



J'aime entreprendre. Ecouter les rêves pour qu'ils se fraient un chemin vers le réel. Dialoguer avec les idées, les inviter à s'incarner. **Ressentir les projets.** Depuis mes tripes, mon coeur et ma tête, j'aime entreprendre. **De tout mon être.**

Entrepreneuse depuis 2013 dans le secteur de la formation et de la facilitation, j'ai à coeur de proposer aux personnes et aux organisations de se relier à leurs projets, à leurs défis et à leurs aspirations d'une façon corporelle, pour mieux les ressentir et les incarner. Je suis praticienne en Life Art Process, (formée au Tamalpa Institute de Californie), et j'ai créé le podcast « Entreprendre de tout son être », qui relie le monde de l'entrepreneuriat et celui des approches artistiques et sensibles.

Quelques-uns de mes clients,
venus de tous horizons...

Rennes Métropole, Mairie de Paris,
CCAS, Missions Locales, Sciences Po,
Université Paris 8, Leroy Merlin,
Ministère de la Défense, ISFEC, ...

[Pour en savoir plus sur le Life Art Process](#) [Pour en savoir plus sur mon parcours](#)

Quelques témoignages

« Une exploration surprenante et dynamisante de ce que notre corps peut nous dire. La beauté de ce travail sur la présence à soi et au monde me donne envie de me mettre en mouvement. »

Pauline

« Une mise en mouvement et une introspection progressives. Des éclaircissements ancrés dans le corps. Un voile s'est levé. »

Christophe

« Une graine de douceur et de force pour relever mes défis. » **Amélie**

"J'ai vécu un temps de ressourcement physique, émotionnel et intellectuel, un moment de connexion à mon intériorité, d'expression artistique et créative globale. Et j'ai reçu des réponses très pragmatiques à mes questionnements. C'est vraiment une autre manière d'explorer et de me questionner sur moi et mes projets. »

Mélissa

« Un cadre sécurisant, de la douceur et en même temps de la conduite soutenante. »

Marie

« Un apprentissage clair de ce que j'ai à mettre en place dans ma vie d'entrepreneur »

Jérôme



Vous êtes intéressé·e ?

Chouette alors !

Ecrivez-moi pour rejoindre le groupe
ou pour toute précision :

jeanne@alliam.fr

06 84 72 53 38

**Une idée qui a cheminé
dans notre corps a plus
de chance de résonner
dans le monde...**