



Entreprendre de tout son être

L'art de ressentir un projet

Une immersion sensible pour **ressentir un projet** qui vous anime, avec le soutien de l'intelligence du corps et des arts expressifs.

Vous serez invité.e à **explorer votre projet de façon sensible, expressive et créative**, afin de le rencontrer en profondeur et peut-être, d'en revisiter certains aspects. A travers l'approche du Life/Art Process[®], vous serez nourri.e des échanges avec les autres participant·e·s qui seront tantôt des miroirs, des témoins et des catalyseurs d'expression.

Durée : 1 journée

Intervenante : Jeanne Dobriansky

Les intentions

Découvrir une approche sensible pour incarner son projet

Ressentir la raison d'être d'un projet

Explorer la singularité de sa posture entrepreneuriale

Cultiver son alignement professionnel et sa solidité intérieure

Se relier corporellement à un défi du moment
et laisser émerger de nouvelles ressources

Prendre confiance, en conscientisant et en incarnant ses forces



Le programme

Cercle d'**ouverture** : intentions, interconnaissance, création du groupe

Questionner sa **posture** en tant qu'entrepreneur·euse, artiste, professionnel·le

Se rencontrer autrement, avec la technique de l'**autoportrait**

Revenir **à la source** d'un projet, en le ressentant dans le corps

Explorer un **défi actuel** et s'ouvrir à de nouvelles ressources

Cercle de **clôture** : partage et ancrage des pépites, déclics et envies nouvelles



Les ingrédients de cet atelier



le corps,
premier invité

Life Art Process

une approche complète pour plonger
au coeur de notre être, en alliant...



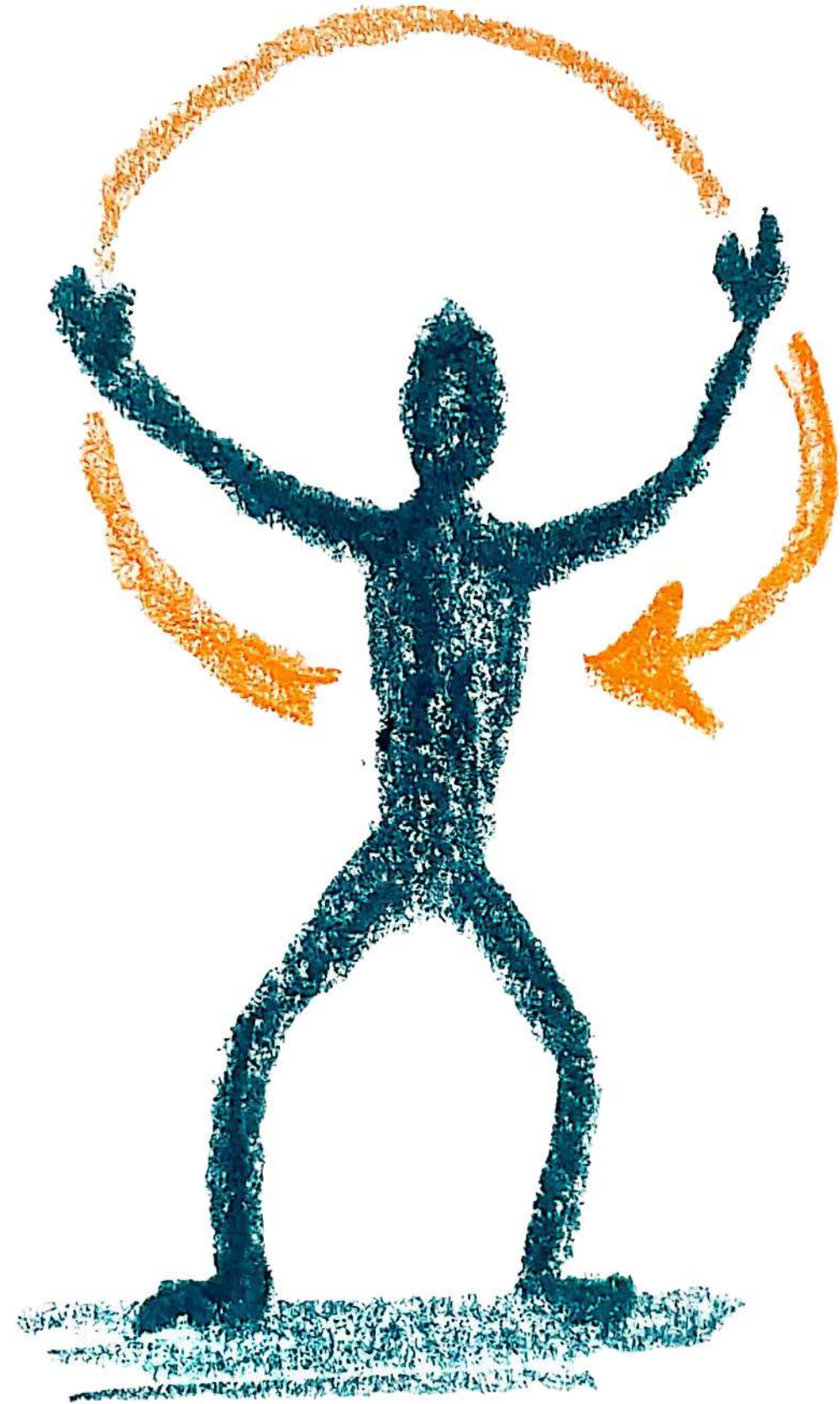
l'écrit, notre allié
pour décrypter



le dessin, porte ouverte
sur notre imaginaire

Introspection créative

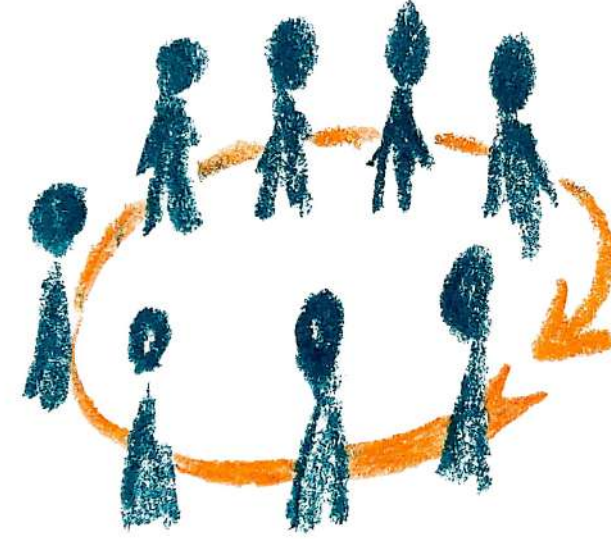
Des propositions ludiques et
profondes pour se rencontrer vraiment



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



des échanges, des explorations
et des résonances en duo



un esprit de communauté,
un partage avec des pairs



Le format

Avant l'atelier

Vous recevez un **questionnaire en amont**, pour nommer vos besoins et vous projeter dans l'atelier avec un projet sur lequel pratiquer. 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**. Si vous avez un carnet dédié à votre projet / votre entreprise, emportez-le avec vous.

Après l'atelier

Je vous propose une **activité** à vivre chez vous pour prolonger l'expérience. Vous avez accès pendant 3 mois à une **plateforme de ressources** avec différents supports, articles et conseils de lectures pour poursuivre l'exploration autour du Life Art Process®.

Cet atelier est pour vous si...

Vous sentez que vous avez tout à gagner à **penser avec votre corps**,
et pas seulement depuis votre tête

Vous êtes prêt·e à considérer les **émotions, intuitions et ressentis**
comme des informations précieuses capables d'éclairer votre projet

Vous souhaitez inviter l'intelligence du corps dans votre réflexion et **intégrer**
ce qui vous échappe ou ce que vous ne voyez plus dans votre projet

Vous avez besoin de **revenir aux sources** de ce qui vous anime,
pour être porté·e et guidé·e par votre projet

Vous êtes tenté·e mais vous pensez qu'il faut un talent artistique ou
une fibre créative : pas du tout, cet atelier est très ouvert.

Si vous vous reconnaissez dans l'un des points mentionnés ci-dessus, il y a de bonnes chances que l'atelier vous corresponde !

Coût de l'atelier

150€ HT
180€ TTC

Si vous n'avez pas la possibilité de financer l'atelier, une place solidaire est disponible sur chaque session. L'atelier est alors à **prix libre**

Ecrivez-moi à jeanne@alliam.fr 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 et passionnée de mouvement libre, je suis convaincue qu'**une idée qui a cheminé dans notre corps a plus de chance de voyager dans le monde.** C'est pourquoi 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 auprès d'Anna et Daria Halprin), 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, ...