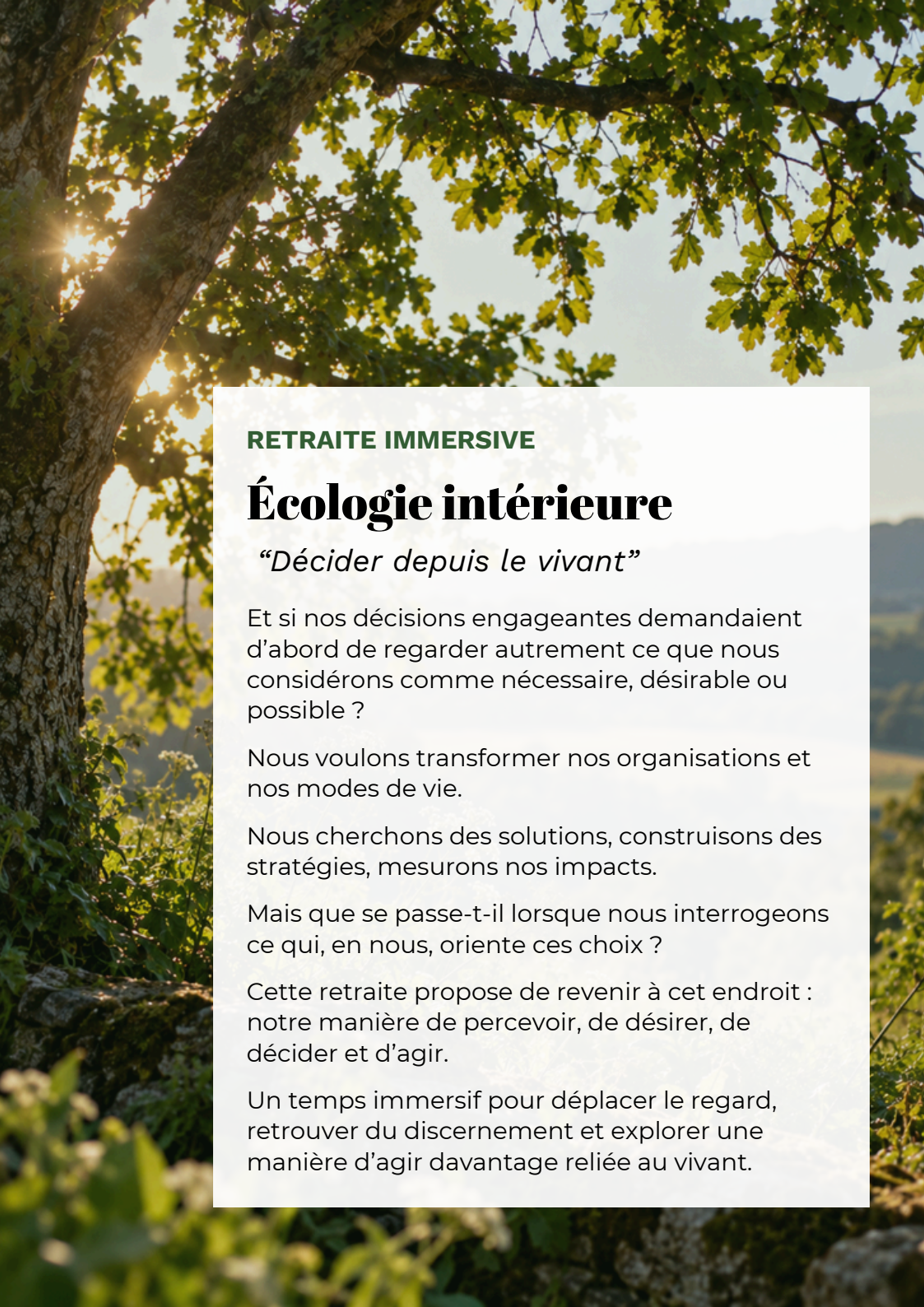




RETRAITE IMMERSIVE

Écologie intérieure

“Décider depuis le vivant”

Et si nos décisions engageantes demandaient d’abord de regarder autrement ce que nous considérons comme nécessaire, désirable ou possible ?

Nous voulons transformer nos organisations et nos modes de vie.

Nous cherchons des solutions, construisons des stratégies, mesurons nos impacts.

Mais que se passe-t-il lorsque nous interrogeons ce qui, en nous, oriente ces choix ?

Cette retraite propose de revenir à cet endroit : notre manière de percevoir, de désirer, de décider et d’agir.

Un temps immersif pour déplacer le regard, retrouver du discernement et explorer une manière d’agir davantage reliée au vivant.

L'expérience

Deux jours en nature, sans écrans, avec une alimentation végétale, pour sortir du rythme habituel et créer les conditions d'une autre qualité d'attention.

Des pratiques corporelles et sensibles pour déplacer le regard : respiration, mouvement, explorations créatives et intuitives.

Des temps d'échange en groupe, alternant avec des temps d'introspection, pour laisser émerger ce qui demande à être regardé autrement.

Ce que permet l'expérience

Prendre conscience de ce que nous considérons comme nécessaire, désirable ou possible.

Faire émerger d'autres manières de regarder une situation et d'envisager l'action.

Retrouver du discernement pour décider en cohérence avec ce qui compte réellement.

Pour qui

Pour celles et ceux qui portent un engagement pour la transition écologique et sociétale.

Pour les dirigeants, porteurs de projets et professionnels de l'impact qui souhaitent interroger les choix qui orientent leur action.

Pour celles et ceux qui cherchent davantage de cohérence entre leurs valeurs, leurs décisions et leur manière d'agir.

Aucun prérequis, sinon l'envie d'explorer dans un cadre confidentiel et exigeant, en petit groupe.

Un accompagnement avant, pendant et après

Avant

Un entretien individuel permet de clarifier ce qui vous amène et l'enjeu que vous souhaitez explorer.

Nous préparons progressivement l'expérience, notamment à travers une déconnexion numérique et une alimentation végétale.

Pendant

Un programme vécu dans la présence, alternant pratiques, temps d'échange, exploration et silence.

Le détail n'est pas communiqué à l'avance afin de favoriser la déconnexion du mental et la disponibilité à l'expérience.

Après

Un entretien de suivi soutient l'intégration de ce qui a émergé et sa mise en perspective dans le quotidien.

Votre accompagnante

Diplômée d'HEC Paris, j'ai exercé pendant vingt ans en stratégie, finance et RSE, dans l'humanitaire comme au sein de grands groupes internationaux.

En parallèle de ce parcours professionnel, j'ai exploré l'Ayurvéda et d'autres approches qui ont élargi ma manière de comprendre le corps, les rythmes du vivant et ce qui oriente nos choix.

C'est à la croisée de ces expériences que j'ai construit aujourd'hui mon approche de l'écologie intérieure.

J'accompagne des dirigeants, des organisations et des collectifs qui souhaitent interroger ce qui oriente leurs décisions et leur manière d'agir.

*Au plaisir de cheminer ensemble,
Charmille*



Parole de participant

“J’y ai passé un moment de grâce et de connexion aux autres, à la nature et à ce qui nous dépasse : un moment qui, pour moi, fera date.”

Informations pratiques

Les retraites se déroulent en nature, à moins d’1h30 de Paris, dans des lieux choisis pour la qualité d’attention qu’ils permettent.

Elles peuvent être organisées à partir de plusieurs demandes individuelles, ou conçues sur mesure pour un collectif déjà constitué : équipe, CODIR, associés, pairs.

À partir de trois participants.

Envie d’en parler ?

Vous souhaitez explorer si cette retraite est pertinente pour vous, votre équipe ou votre organisation ?
Un échange confidentiel permet d’en évaluer la justesse.

Pour en savoir plus

 contact@charmille.fr

 06 10 25 40 78



+ D'INFOS