



LES SAGESSES DU CORPS

NIVEAU 1

SÉMINAIRE

ANNE-LAURE BOSELLI



DEUX POSSIBILITÉS EN
2023

* DU 17 AU 19 FÉVRIER

OU

* DU 14 AU 16 AVRIL





STAGE LES SAGESSES DU CORPS

Mobiliser les sagesse du corps dans l'accompagnement et le management.

Deux journées pour se former à l'accompagnement avec le corps

Notre corps nous connecte à notre intériorité et donne accès à notre vérité. Il sait ce qu'il en est pour nous, il capte ce qui se passe dans la relation, dans l'environnement, bien avant que la compréhension arrive à notre mental, bien avant que celui-ci ne s'interpose avec ses croyances, ses peurs et ses préjugés.

Le corps sait, se souvient et nous enseigne si l'on sait l'écouter.

Comment entrer en interaction avec notre corps pour qu'il nous délivre sa sagesse ?
Plus encore, comment mobiliser les corps en présence dans l'accompagnement, celui du coach (ou médiateur ou thérapeute) et celui de la personne accompagnée ?

C'est ce que nous expérimentons lors de ces deux journées.

Nous visiterons comment le corps est le lieu de nos expériences multidimensionnelles où un savoir infini peut-être puisé sur les plans physique, énergétique, émotionnel, vibratoire et spirituel (laïque).

FEVRIER 2023
Du Vendredi 17
16h au
dimanche 19
à 15 h

OU

AVRIL 2023
Du Vendredi 14
16h au
dimanche 16
à 15 h

Stages en
résidentiel
Moulin de Tessé
(Yvelines)

2023



POUR QUI ?

Coachs, thérapeutes, médiateurs : professionnels de la relation d'aide
Leaders et managers qui souhaitent enrichir leurs pratiques managériales

POUR QUOI ?

Objectifs et attendus

Sentir son corps de l'intérieur

Se connecter à soi, à sa sagesse intérieure

Percevoir les différents corps (corps subtils)

Accroître ses capacités de perception

Intégrer l'alignement circulaire et multidimensionnel

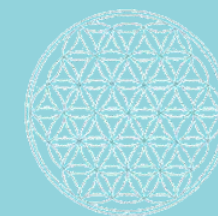
Se mettre en résonance avec la personne accompagnée, capter ce qui se joue chez l'autre

Expérimenter le corps comme métaphore et média d'enseignement

Dialoguer avec son corps pour incorporer du changement

S'approprier des outils et formes d'accompagnement qui mobilisent le corps

Solliciter les sagesse du corps pour permettre l'émergence de la vérité de l'être





CE QUE NOUS FERONS

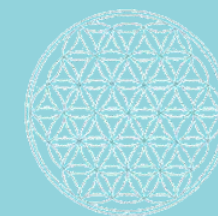
Ce stage est résolument expérientiel.

Nous alternerons apports, techniques et pratiques.

Les apports issus de pratiques corporelles (médiation par le corps, inspiration de la création chorégraphique contemporaine, danse thérapie), des récents apports des neurosciences, des sagesse traditionnelles (chamanique, bouddhiste, indienne, chinoise) le tout transposé à la pratique de l'accompagnement occidental.

Les pratiques exercices en solo, binôme et collectif, préparation du coach, développement des capacités de perception, de se mettre en résonance, entraînements à l'accompagnement avec le corps, méditations, danse intuitive et inspirée.

Les **techniques** et **protocoles** concrets pour l'accompagnement avec le corps en coaching. Dans quels cas, pour quelles problématiques, utiliser le corps ?



TÉMOIGNAGES

Immense gratitude pour ces moments lumineux et enchanteurs passés ensemble !

Encore un grand merci pour ce stage très enrichissant et pour tous ces moments passés ensemble, pour ton partage / ta transmission sur les sagesses du corps...

Je suis rentrée enchantée c'est vraiment le mot qui me vient : des étoiles dans les yeux et de l'amour plein de le cœur :-)

Merci à toi Anne-Laure pour ce merveilleux séminaire. Je ressens la présence de cette connexion qui s'est tissée entre nous pendant ce beau week-end.

Je débute une formation de coach et la perspective d'apprendre de nouveaux outils pour ma future activité m'a beaucoup motivée. Le séminaire a complètement répondu à mes espérances.

Le lieu hors du temps choisi par Anne-Laure, le moulin de Tessé, est propice à cet enseignement. Les outils présentés et expliqués par Anne-Laure dans un climat de confiance, de convivialité et de lâcher-prise sont puissants et les exercices réalisés sont très révélateurs de leur potentiel pour répondre aux besoins des futures personnes coachées.

Je suis ressortie de ces deux jours régénérée et enthousiaste. J'en ai parlé beaucoup autour de moi.

Je remercie Anne-Laure pour la qualité de ses enseignements et j'ai hâte de pouvoir suivre le niveau 2 des "sagesses du corps"





Anne-Laure BOSELLI – Executive Coach HEC – Superviseur

- Coach professionnelle (Dirigeants, managers, personnalités (médias, artistes))
- Intervenante formatrice au sein de l'école de coaching – HEC paris sur les thématiques du corps
- Formée aux Constellations systémiques d'organisation, au coaching somatique, aux pratiques créatives, à l'intelligence collective, à la Communication Non Violente
- Autrice de :
2021 - *Découvrir son royaume intérieur Voyage au centre de soi-même* - Dauphin Editions
2020 – *Les 50 Règles d'Or de la Bienveillance* – Editions Larousse
2019 – *Les 50 Règles d'Or de la Communication Non Violente* – Editions Larousse

De formation en Lettres et Arts d'un côté et Économie-Gestion de l'autre, ma première partie de carrière s'est passée dans le milieu du spectacle vivant où pendant vingt ans j'ai dirigé des projets puis des structures (théâtres, festivals, institution d'éducation artistique). Je me suis tout particulièrement intéressée à la danse contemporaine et au partage des processus de création des artistes avec le tout public, les enfants, les adolescents, les amateurs, les publics empêchés (situation de handicap, détresses diverses, incarcérations etc...), la médiation artistique et culturelle.

J'ai dirigé pendant 6 ans Danse au Cœur, nous concevions à l'année des ateliers et toutes sortes d'expériences entre les chorégraphes et les publics de tous âges et toutes conditions. C'était à la fois un festival européen, un lieu de recherche et de formation sur la médiation par le corps et les arts (l'idée du corps, lisière entre les arts), un centre de ressource et de production sur ces sujets (documentaires, revues,...). Nous avons expérimenté et modélisé de nombreuses formes et ce qui m'éblouissait était de voir comment chacun s'appropriait son propre pouvoir de création, comment chacun découvrait son corps, ses possibles, ses enseignements, ses sagesses et s'autorisait à déployer dans l'espace, dans la vie, toutes ses richesses intérieures.

A présent, je me consacre à l'accompagnement des personnes et des équipes avec cet émerveillement lorsqu'il m'est donné d'assister à ces reconnections, à ces éclosions, à ces connections de chacun avec les autres, dans le partage d'une si belle humanité.

(Extrait de mon livre « Découvrir son royaume intérieur Voyage au centre de soi-même » chez Dauphin éditions - 2021)

...J'avais -et j'ai toujours- chevillée au corps la conviction que l'art contribue à l'épanouissement de chacun et à l'harmonie de tous, que l'on crée ou que l'on reçoive l'œuvre. J'ai adoré concevoir des projets singuliers, proposer des ateliers mêlant les arts, organiser des résidences d'artistes, programmer spectacles et performances qui opéraient cette rencontre prodigieuse, offrant à des personnes de tous âges, de tous milieux, de toutes conditions physiques de s'approprier, au contact de magnifiques artistes, de puissants processus de création ; ce qui les amenait à découvrir le leur. J'ai adoré voir ces personnes s'autoriser à créer une phrase, une image, un geste. L'art et la culture sont des forces qui soutiennent la résilience car ils redonnent à ceux qui les rencontrent la capacité de créer et ainsi d'œuvrer à leur propre réalisation. Le processus vivant est alors relancé, l'énergie s'autoalimente et une forme ou un projet peut émerger ; des vies blessées, des existences jusque-là vécues au ralenti peuvent se remettre en mouvement.

C'est ce que je continue à faire en tant que coach et thérapeute : accompagner les personnes vers la récupération de leur élan, de leur confiance, de leur force de vie, pour qu'elles s'apaisent et se réparent, pour qu'elles retrouvent leur raison d'être et ravivent leur flamme intérieure. Ma pratique, d'inspiration jungienne, utilise les symboles, la métaphore, les archétypes, les mythes. Je me suis formée au coaching et frottée à plusieurs approches de l'accompagnement (Analyse transactionnelle, Communication Non Violente, Hypnose Ericksonienne, Gestalt, Art Thérapie...) ainsi qu'à des pratiques traditionnelles, énergétiques et spirituelles qui travaillent avec nos dimensions transpersonnelles et transgénérationnelles. Je pratique donc des thérapies dites de l'âme (constellations familiales, hypnose spirituelle et symbolique, quêtes de visions et autres inspirations) et crée des rituels de guérison...



17>19 FÉVRIER

OU

14>16

AVRIL 2023

EN WEEK-END

2 NUITÉES

TARIFS et MODALITES

- Inscription individuelle 300 € TTC
- Profession libérale (facture au nom de l'indépendant ou eurl – sas effectif 1 personne (l'indépendant))
400,00 € HT / 480 € TTC. (TVA 20 %)

OU

- Inscription via une entreprise (facture au nom de l'entreprise)
700 € HT / 840 € TTC (TVA 20 %)

ET

- Hébergement en pension complète / comprenant nuits en chambres partagées, brunch, collations et dîner
280,00 € HT / 308 € TTC (TVA 10 %)

Séminaire pour 6 personnes minimum, 12 maximum.

Pour vous inscrire, merci de remplir le bulletin joint accompagné de votre acompte par chèque ou virement bancaire.

Acompte 200,00 € indispensable pour valider la pré-inscription.

Le solde est à régler une semaine avant la formation afin que nous puissions nous concentrer sur l'expérience.

Une facture et une attestation de présence et de participation vous seront remises.

TARIF EARLY BIRD

-10 % sur l'inscription
(hors hébergement)
pour toute

pré-inscription validée (à réception des arrhes)
avant le 31 Décembre 2022

PROGRAMME INDICATIF

Arrivée

Vendredi à partir de 16:00

Prise des chambres

18 h 00 Cercle d'accueil

20h00 Repas

Possibilité de profiter des lieux (piscine extérieure d'eau de mer chauffée)

Samedi

7:30 Méditation en mouvement

8:00 Petit-déjeuner

9:00 Formation / Ateliers (& pause collation)

12: 30 Déjeuner - Pause

15: 00 Formation / Ateliers (& pause collation)

18:00 Pause

20 :00 Diner

21:00 Pratique

22 :00 Fin de journée

Dimanche

7:30 Méditation en mouvement

8:00 Petit-déjeuner

9:00 Formation / Ateliers (& pause collation)

12 : 30 Déjeuner – Pause

14 : 00 Cercle de départ

15:00 Fin de séminaire





LE MOULIN DE TESSÉ

— Ecolieu magique & enchanteur —

Situé à 45' de Paris & niché au coeur d'un parc majestueux de 2,5 hectares et entouré d'eau, le Moulin de Tessé trouve ses origines au 15ème siècle. Trois bâtiments (l'atelier d'artiste, la maison du lac et le Moulin) accueillent séminaires à la journée ou résidentiels sur plus de 300 m². La salle de pratique est située au-dessus de la roue du Moulin, l'eau qui chante et le feu qui crépite dans la cheminée invitent à la détente et à la créativité. Aux beaux jours, la terrasse en bois vous permet de profiter du verger, tandis que les chênes centenaires et les roses flamboyantes vous accompagnent au bord de la piscine...

Bienvenue dans notre bulle de déconnexion et reconnexion à soi et aux autres !



Credit photo : Delphine Joly



PRATIQUER AU MOULIN...

Notre salle de pratique de 80m² peut accueillir jusqu'à 18 tapis avec tout le matériel sur place : 2 blocs / personne, 1 sangle, 1 tapis, 1 couverture en cachemire, tapis pour la pratique intérieure et terrasse, bolsters et quelques sacs de sable.



Credit photo : Delphine Joly



LA NATURE AU COEUR DU MOULIN DE TESSÉ

Nous sommes respectueux de la nature qui nous accueille et de la vie qui l'habite.

Nous préservons l'éco-système qui règne au Moulin : les faisans viennent chanter sur la terrasse de la bergerie, des chevreuils se réfugient dans le parc, canards et poules d'eau cohabitent dans le lac et le ruisseau.



La salle de réunion donne à la fois sur le verger et sur le parc du moulin. Un second verger d'arbres fruitiers vient d'être planté dans le champ attenant au ruisseau et nous avons accueilli 3 petites chèvres et 2 moutons en éco-pâturage. Nous espérons bientôt planter un potager en permaculture et un jardin des simples avec plantes aromatiques et médicinales.

Naturellement, le jardin est entretenu sans produits chimiques (comme les intérieurs), tandis que la piscine est traitée au sel.

Nous vous invitons à visiter les différents jardins, admirer les arbres centenaires, observer la vie autour du lac... Un espace qui invite à la contemplation...

TÉMOIGNAGES...

Voici quelques extraits de notre livre d'or...

« Parenthèse enchantée, lieu magique, des hôtes remarquables !

Le Yogashala, les ouvertures, la nature environnante, cette proximité.. Merci beaucoup pour ce moment cocooning. A très bientôt pour notre prochaine retraite. », Théo, Namast'ay - Yoga detox urbaine - décembre 21

« Merci pour cet espace hors de la réalité quotidienne, et pour toute la chaleur et l'attention, l'authenticité et le soin à chaque petit détail. Une expérience inoubliable ! » - Eugeny, déc. 21.

« Découverte d'un lieu magique à quelques kilomètres de Paris ! L'accueil, la bienveillance de nos hôtes qui ont su redonner vie à cet ancien moulin, ont fait de ce séjour un moment privilégié, hors du temps. Déconnexion assurée dans cet écrin de verdure, où le chant du ruisseau rivalise avec celui des oiseaux... » Aurélie K, avril 22

« Cuisine délicate et respectueuse, eau douce qui habite doucement le lieu, sourires des propriétaires alignés, vins délicats pour ces « Jours de soif », matelas confort, déco raffinée modernisée, lac & eau dans le calme vert : tous les ingrédients du sens et du bien-être étaient là pour se réunir avec notre Positeam, pour rire, créer et s'apaiser. Une pause bienvenue et savourée. A réitérer, à bientôt et bravo ! » - Justine, Séminaire Positran, décembre 21



NOTRE CUISINE VÉGÉTALE

Les repas au Moulin sont cuisinés avec amour et intention.

Notre cuisine est végétale et savoureuse, nous privilégions les aliments vivants et non raffinés, et nous pouvons nous adapter aux principales intolérances alimentaires (sans gluten, sans lactose, vegan...). Les ingrédients sont bios à 99,99%. Nous nous fournissons auprès d'un supermarché solidaire pour les produits secs, et dans les fermes biologiques locales pour les fruits et légumes.

Plusieurs chefs cuisinent pour le bonheur des papilles :

- **Aurélie**, la gardienne du lieu, est une passionnée de la vie et de l'être humain. Tel un colibri, elle partage une alimentation consciente qui nourrit les cellules avec justesse et puissance.
- **Ben, chef vegan**, est lui un passionné de permaculture, un défenseur du zéro déchet et une âme amicale, qui a toujours le sourire et qui partage avec joie ses secrets culinaires.
- **Jenny**, artiste pâtissière, a travaillé longtemps à l'Abattoir végétal à Paris. Passionnée de pâtisserie, elle nous régale de ses plats funky & colorés.



Nous animons également des ateliers culinaires à la demande autour d'une alimentation végétale simple et « healthy ».

Exemple de brunch : patates douces rôties au four et son pesto de roquette, oeufs cocotte aux épinards, brioche végétale à la crème pâtissière à l'huile d'olive, cheesecake végétal tomates sarrasin, salade de fruits de saison, yaourts (vache, brebis, chèvre) ou pudding de chia à la spiruline, pain noisettes-raisins ou sans gluten, café bio (percolateur), thé & infusions bios à volonté.





LES CHAMBRES DU MOULIN...

Huit chambres (en solo, à 2 avec des lits simples ou à 3) sont disponibles sur les 3 bâtiments : **Moulin, Atelier d'artiste et Maison du Lac**. La possibilité d'accueil du moulin est de 15 stagiaires et de 1 ou 2 intervenants, et nous demandons un minimum de 10 stagiaires pour les stages le WE.



Disposition des chambres :

- Moulin : 4 chambres
 - Chambre Jungle : 2 lits simples (ou 1 lit double) + salle de bain privée
 - Chambre Perroquets : 2 lits simples + salle de douche partagée avec « Chance »
 - Chambre Chance : 1 lit + salle de bain partagée avec la chambre Perroquets
 - Chambre Bahamas : 3 lits simples (ou 1 lit double) + salle de douche privée
- Atelier d'artiste : 2 chambres spacieuses avec salle de douche partagée, accès direct parc
 - Chambre Nuage : 3 lits simples
 - Chambre Guépard : 3 lits simples
- Maison du Lac : 2 chambres, accès parc
 - Chambre Holi : 2 lits simples (ou 1 lit double) + salle de douche privée
 - Chambre Envol : 1 lit double + salle de douche privée



ACCÈS :



En voiture : à 40 minutes (40 km) de la Porte d'Auteuil, Paris. - possibilité de recharger les voitures électriques sur demande.



Train : Paris - Gare Montparnasse, ligne N direction Dreux, arrêt à la gare d'Orgerus / Behoust, 46' (horaires [ici](#), Zone 6) + organisation de navette possible (7' de voiture) avec des arrivées groupées dans la limite de 2 navettes. Au delà, possibilité de réserver un taxi pour un montant de 20€.

ADRESSE

Moulin de Tessé,
(au bout du) chemin du Moulin
78910 Flexanville
Coordonnées : 48.8557119298261, 1.7500334870232437

CONTACT

Aurélie Lambert
07 62 02 81 91 / all@happy-lead.com
www.moulinderesse.com

