

# ENVIE D'ÉLAN & D'INSPIR'ACTION ?

## VIS UN "CAFÉ'MOTION" !

### L'ATELIER QUI RELIE ET QUI REBONDIT LA VIE

Exploration grâce à l'approche du "Travail qui relie" selon Joanna Macy

Mercredi 29 novembre

**NATURiSSiMA**

13h15 · 14h15

ALPEXPO · Grenoble

GÉRALDINE SIMÉON · 06 31 64 88 85

[BIOPHILIA.FR](http://BIOPHILIA.FR) · [CONTACT@BIOPHILIA.FR](mailto:CONTACT@BIOPHILIA.FR)



## ANIMATION

- Géraldine Siméon, fresqueuse et professionnelle de l'accompagnement de l'éco-anxiété · éco-sensibilité · collapsalgie · effondralgie
- Formée à l'animation du "Travail qui relie" selon Joanna Macy avec Roseaux Dansants & Transalquimia et à la facilitation de cercles d'espérance en mouvement (Active Hope)
- A affiné son écoute sensible des ressentis en se formant à la Communication NonViolente holistique (et créé un café empathie à Grenoble)
- Son cursus en clown et en maïeusthésie (approche thérapeutique) colorent également sa posture
- [Vidéo de présentation](#)



## BIOPHILIA KESAKO ?

- Biophilia vient du grec "bio" (la vie) et -phile ("qui aime").  
La biophilie est le fait d'aimer le vivant
- Biophilia propose des espaces d'expérimentation collectifs pour (re)trouver de l'élan !
- Nos ateliers s'adressent aux écolucides·écosensibles (ces termes nous semblent plus justes que celui d'éco-anxieux) et aux personnes en transition (pro, de vie, etc.) ou ayant vécu un effondrement et souhaitant rebondir
- Ateliers de 1 ou 2h, une journée, 2,5 ou 5 jours ou à la demande. En français, italien ou anglais

## APPROCHE

- Le "Travail qui relie" selon Joanna Macy (travail comme traversée · transformation)
- Une méthode qui permet de vivre les crises environnementales, sociales et personnelles avec résilience et créativité
- Déroulement selon une spirale en 4 mouvements : nous nous ancrerons dans la gratitude, accueillerons nos émotions, élargirons nos perspectives et irons de l'avant avec justesse
- Expérimentation collective avec une variété de pratiques transformatrices (écoute silencieuse ou active, visualisation, créativité, etc.)



## INFOS PRATIQUES

- Un format court mais intense, léger et profond, doux et puissant, créatif et accueillant, savoureux et énergisant
- Un temps pour donner de l'intelligence à nos actions en nous connectant à nos ressentis
- Accessible à partir de 12 ans (accompagné)
- Durée : une heure, merci d'arriver un peu en avance

## TÉMOIGNAGES

- J'ai été très touchée par l'expérience intense. Wahou quel fabuleux processus que de plonger dans la spirale qui relie : de quoi partager, m'enrichir, m'accueillir, me mettre en Mouvements et en actions, à partir du vivant de l'instant et au fil des rencontres et propositions.  
J'ai apprécié la facilitation de Géraldine, qui avec légèreté, humour, pertinence, finesse, connexions, nous a emmenés profondément dans une vague trans'portante et enrichissante. À vivre !
- Une aventure au cœur de mes Sensations, intuitions, émotions, élans. Une manière ludique et profonde à la fois d'incarner le monde de demain. Cela m'a permis de me connecter à d'autres et partager nos visions. Une facilitation harmonieuse et respectueuse avec de l'humour et une atmosphère profonde et légère à la fois. Gratitude. Expérience à vivre. Je recommande.
- Quelle joie de pouvoir être entendu et écouté dans ma vulnérabilité (peur, tristesse, colère, haine...) et de pouvoir le relier à nos aspirations communes d'amour, de paix, de prendre soin !
- Cet atelier m'a transformée. Je suis arrivée pleine de doutes et de peur, je repars avec toujours de la peur et des doutes, mais aussi de la confiance et de l'espoir. J'ai trouvé de l'élan grâce à la magie-énergie du groupe (y compris Géraldine) !
- Atelier riche de partages et d'échanges, grâce au terreau de confiance rapidement apparu, et où les émotions sont les bienvenues. Tes savoir-faire de facilitatrice : ta présence, ta vigilance par rapport au respect du cadre, l'équilibre des pratiques, des temps de mise en mouvement, de respirations musicales, ta douce animation, ton écoute ont fait de cette journée un moment fort inspirant pour poursuivre le chemin.