

DARONNE EN GRÈVE ? FEMME EN QUÊTE D'ÉLAN ?

VIS UN "CAFÉ'MOTION"
L'ATELIER QUI RELIE ET MET LA PATATE !

Jeudi 7 mars 15h15 · 17h15

Semaine internationale des droits des femmes

Salle 150 Galerie Arlequin · Grenoble

Animation : Géraldine Siméon

Gratuit, sans inscription

BIOPHILIA.FR



ANIMATION

- Géraldine Siméon, professionnelle de l'accompagnement et fondatrice de Biophilia
- Également maman d'ado, ex assistante maternelle (pendant 10 ans) et riche d'une épreuve de vie à laquelle elle "n'aurait pas dû survivre"
- Formée à l'animation du "Travail qui relie" avec Roseaux Dansants & Transalquimia et à la facilitation de cercles d'espérance en mouvement (Active Hope), parcours créé par Chris Johnstone (médecin britannique expert en résilience)
- A affiné son écoute sensible des ressentis en se formant à la Communication NonViolente holistique (et créé un café empathie à Grenoble)
- Ses cursus en clown et en maïeusthésie (approche thérapeutique) colorent également sa posture



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 personnes vivant une épreuve de vie (épuisement pro, deuil, maladie, exil, etc.), aux personnes écosensibles et aux personnes en transition (pro, de vie, etc.) qui souhaitent rebondir
- Ateliers de 1h à 5 jours, en français, italien ou anglais

APPROCHE

- Le "Travail qui relie" (travail comme traversée · transformation), une approche très puissante et encore peu connue en France, initiée par Joanna Macy au début des années 80
- Une méthode qui permet de vivre les crises environnementales, sociales et personnelles avec résilience et créativité
- Déroulement selon 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 retrouver de l'élan et créer des liens puissants et soutenant
- Maîtrise du français non requise (compréhension suffisante)
- Durée : 2 heures
- Dans le cadre de la semaine organisée par le Café des compétences et la Régie de quartier Grenoble
- Programme [ici](#)

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 !
- 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) !



TÉMOIGNAGES

- 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 !
- 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
- 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 atelier un moment fort inspirant pour poursuivre le chemin.
- L'atelier de Géraldine est une vraie bouffée d'oxygène, j'ai particulièrement apprécié la bienveillance de l'animatrice, l'ambiance, les échanges interculturels entre participants. Je recommande ce genre d'atelier pour dédramatiser des situations difficiles que nous vivons et trouver un soutien authentique, merci Géraldine