



# CULTIVEZ VOTRE ECOLOGIE INTERIEURE POUR CHANGER DE VIE

V.01/2022

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Découvrir comment la permaculture et la nature peuvent inspirer notre propre développement

A l'issue de ce stage, vous serez capable de

- faire un diagnostic et de :
  - Mieux comprendre son fonctionnement et sa relation à lui-même : ses qualités, ses talents, ses limites, ses croyances limitantes,
  - Mieux comprendre son fonctionnement et sa relation avec les autres : le niveau de confiance envers l'autre, sa capacité à donner et à recevoir, sa capacité d'écoute et d'acceptation,
- d'utiliser l'outil de design en permaculture appliqué à son design de vie

A l'issue de ce stage vous aurez fait des choix pour éclairer votre projet de vie. Vous aurez fait le bilan sur vos besoins et vous connaîtrez les premiers pas à faire pour passer à l'action. Vous aurez en effet établi un plan d'action à mettre en place

## DÉROULEMENT DU STAGE

Comment être acteur du changement alors que l'on ne connaît pas ses propres besoins ou que l'on ne connaît pas le moyen de trouver son équilibre.

En permaculture il est important de trouver « sa niche » pour devenir un acteur responsable de sa communauté. Dans ce stage nous évoquerons comment :

- Se sentir bien en relation avec les autres
- **Prendre ses responsabilités vis à vis de soi et des autres. Avoir des clés pour les découvrir et les intégrer. Comprendre, faire des choix, accepter l'autre et soi-même, identifier ses ressources et ses besoins.**
- Faire pour mieux vivre sa vie en relation avec son environnement.

A la Source dorée tout le monde a fait des choix impactants sa vie. **C'est dans l'ADN de l'équipe, changer pour trouver du sens, pour se retrouver aussi, et pour collaborer.**

Fort de ce terreau, nous vous proposons un programme intensif inspirer du design en permaculture et de notre expérience pour que vous éclairiez votre chemin.



## LE CONTENU DU STAGE

3 étapes pour cultiver votre écologie intérieure

- 1ère étape : me découvrir pour me permettre de trouver ma responsabilité, ma raison de vivre, mon moteur pour changer de vie
- 2ème étape : découvrir ma relation à l'autre pour comprendre mon fonctionnement avec les autres et être dans une compréhension, acceptation, communication vivantes, pérennes, bienveillantes, constructives
- 3ème étape : réaliser mon design de vie : pour me mettre en action, passer du vouloir au pouvoir

Les 2 premières étapes sont des phases de diagnostic, tandis que la 3ème est une phase de définition d'un plan d'actions.

### **Théorie :**

Quelques notions théoriques seront abordés au cours de ce we : définition de différents termes, méthodologie du design, fonctionnement des écosystèmes...

**Pratique :** un stage essentiellement pratique basé sur des exercices contenus dans un livret

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel dans une salle dédiée à la formation avec projection du cours via vidéo-projecteur.

Livret d'exercices distribué en début de formation à remplir pendant la formation.

Cette formation s'appuie essentiellement sur des ateliers pratiques et ludiques permettant l'intégration des différentes notions à travers différents outils : communication non violente, PNL, sophrologie...

Demande d'apporter une clé USB pour transmettre le support de cours et d'autres ressources documentaires.

## EVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION

Bilan oral réalisé en fin de chaque journée

Présentation des designs de vie réalisés devant tout le monde

Questions posées pendant le stage : comment observe-t-on, définition de la carte des secteurs...



## INFORMATIONS PRATIQUES

### DATES DE STAGE

**2021** : 16, 17 et 18 juillet

### LIEU DE LA FORMATION

La Source Dorée - 53 chemin du chalet 69 210 St Pierre la Palud

Latitude : 45°47'53.30" N - Longitude : 04°36'04.15" E

### HORAIRES

**Jour 1 et Jour 2** : 9h-13h et 14h30-18h

**Jour 3** : 9h-12h45 et 14h-17h

### TARIF

**180 euros pour les 3 jours hors hébergement et hors repas**

L'hébergement sur place est possible sur réservation à La Source dorée ou dans les gîtes et campings alentours

### LE PUBLIC CONCERNE

**Il n'y a aucun pré-requis pour participer à cette formation. Toute personne éprouvant le besoin de changer de vie ou en mutation soit à titre personnel ou professionnel.**

C'est aussi l'occasion de découvrir comment la permaculture et la nature peuvent inspirer notre propre développement. C'est une ouverture vers un monde plus collaboratif, c'est aussi une occasion de **« faire équipe avec la vie » et de devenir un acteur en cohérence avec sa valeur** au sein de notre jardin dans les étoiles qu'est la planète.

### FORMATEURS

**Nathalie Gaillet-Boidin** : cofondatrice de La Source Dorée, initiatrice du projet permaculturel

**Karine Lardans** : certifiée en permaculture, naturopathe et ingénieur agronome, co actrice à La Source Dorée.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Karine Lardans : [kflardans@gmail.com](mailto:kflardans@gmail.com) 06 09 80 71 61

Site Internet et formulaire de contact : <https://www.la-source-doree.fr/changer-de-vie/>

### ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

A préciser lors de l'inscription pour adaptation