



DOMAINE *de* FRESNOY

DOSSIER DE PRESSE 2021

Le Domaine de Fresnoy

un Lieu de ressourcement et d'émergence
en pleine forêt



Sommaire

03 Édito

01

UN NOUVEL ESPACE INSPIRANT POUR CRÉER UN FUTUR COMMUN

05 Un espace de vie hybride au cœur de la nature

06 Une offre touristique globale et innovante

07 Un domaine, patrimoine historique et naturel

08 Une philosophie inspirée du Vivant

02

UN PROJET AMBITIEUX PORTÉ PAR UNE FEMME AUDACIEUSE

10 Portrait de Florence Karras, fondatrice de Canopsia et propriétaire du Domaine de Fresnoy

11 Canopsia : des stages et ateliers pour faire un #pasdecôté

13 En savoir plus

Edito

La crise sanitaire, écologique, économique et sociale que nous traversons tous, individuellement et collectivement, nous invite à un temps de questionnement sur le sens de nos actions.

Du chaos émerge des opportunités, celles de sortir du cadre, bousculer nos schémas anciens, travailler autrement et travailler ensemble dans les territoires pour apporter de nouvelles réponses aux enjeux sociétaux.

C'est l'esprit de ma démarche entrepreneuriale en milieu rural.

Inspirée par mes 25 ans d'expériences au sein du Groupe BNP Paribas sur de nombreux enjeux de transformation, j'ai fondé Canopsis et créé le concept du #pasdecôté en 2018. Des programmes expérientiels basés sur les multiples bienfaits de la reconnexion à la nature (sylvothérapie) pour accompagner les transformations individuelles et collectives,

Après avoir expérimenté ces programmes ici et là, j'ai souhaité les développer dans un lieu exclusif au coeur d'une nature inspirante. Ce lieu, je l'ai rencontré début 2021. Le Domaine de Fresnoy. Un ancien relais des templiers niché au coeur d'un bois sur 4 hectares, entre terre et mer dans le Pas de Calais (Hauts de France). Saisie par son énergie, je pressens et ressens qu'en ce lieu, les pierres et la nature, le minéral et le végétal, témoins du passé, peuvent oeuvrer au présent à faire émerger le monde d'après. Retisser ces liens distendus

entre l'Homme et la Nature, pour apaiser nos maux et permettre d'écrire de nouveaux récits.

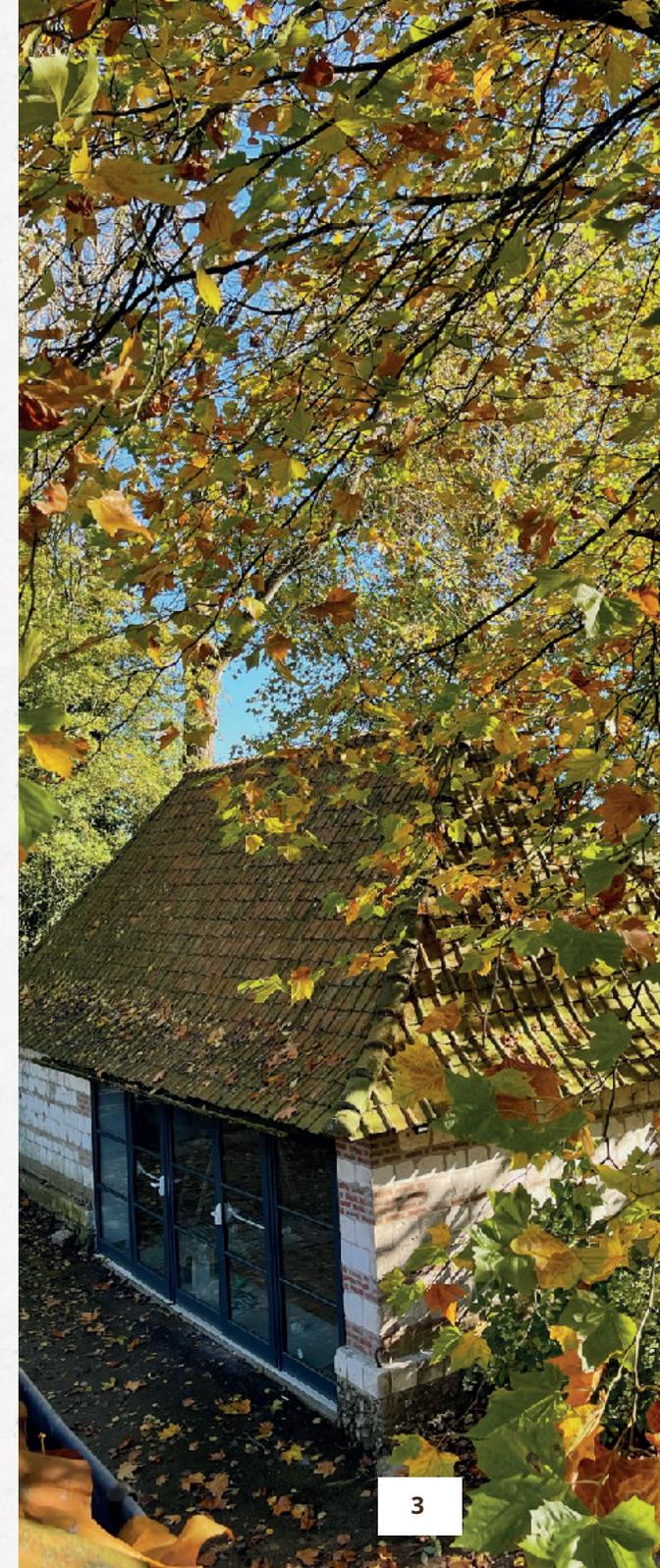
En ce lieu inspirant, je souhaite développer ma vision plurielle du tourisme. Un éco-tourisme engagé pour la protection de la nature et de la biodiversité. Un tourisme expérientiel qui permet de se reconnecter pleinement à la nature et oeuvre au bien-être. Enfin développer une offre innovante pour le tourisme d'affaires post-Covid qui invite à travailler autrement.

Inspirée de l'écosystème forestier, je souhaite en ce lieu tisser des liens avec des partenaires locaux, régionaux engagés dans une démarche éco-responsable ou des initiatives nationales remarquables. Une démarche qui vise à contribuer à l'attractivité du territoire et à la mise en lumière d'actions porteuses de sens.

Espace d'émergence inédit, lieu inspirant et fertile, le Domaine de Fresnoy efface les frontières espace-temps, pour donner naissance à de nouveaux récits, inscrits au coeur du vivant.

Bienvenue au Domaine de Fresnoy : tout comme moi, vous n'y viendrez pas par hasard.

Florence Karras





Partie 1

Un nouvel espace inspirant
POUR CRÉER UN FUTUR COMMUN

UN ESPACE DE VIE HYBRIDE AU CŒUR DE LA NATURE

Le Domaine de Fresnoy est un lieu historique qui s'inscrit dans la modernité. Aujourd'hui revisité, il est espace de vie hybride inédit niché dans les bois dans le Pas-de-Calais (30 minutes de la station balnéaire Le Touquet Paris-Plage, 1h30 de Lille et 2h30 de Paris). À la fois maison d'hôtes et tiers-lieu, cet ancien relais des templiers est un endroit où séjours vacances, temps pour soi et travail se vivent grandeur nature.

Le Domaine est un lieu de vie et de ressourcement, qui accueille les touristes en quête de nature et de calme. C'est aussi un lieu d'inspiration, dédié au tourisme d'affaires et au coworking résidentiel ou pas. Il répond aux besoins des nouvelles organisations du travail et participe à la sensibilisation aux enjeux écologiques.



Les hôtes du Domaine profitent de plusieurs espaces d'accueil :

- Des espaces professionnels dédiés aux séminaires / coworking / réunions / évènements, stages...
 - La nouvelle salle GAÏA et la salle du Fresnoy dans la bâtisse principale, toutes les deux d'une superficie de 45 m2, équipées de la wifi, Smart TV écran XXL,
 - Des espaces de restauration : plusieurs salles permettent d'accueillir des groupes jusqu'à 25 personnes (plus en extérieur), avec un choix de prestataires locaux en restauration.
- Quatre chambres d'hôtes, qui peuvent accueillir 10 personnes en tout. Elles mettent à l'honneur des tons nuancés et des matières naturelles, sobres et épurées, qui permettent de se reconnecter à l'essentiel, et offrent une vue sur les pâturages et les arbres fruitiers du Domaine.
- Une cuisine indépendante de 20M2 équipée à disposition.
- Quatre hectares de bois et de pâturages avec des espaces aménagés pour vivre l'expérience nature.
- Parking

 **Domaine de FRESNOY**

UNE OFFRE TOURISTIQUE GLOBALE ET INNOVANTE



L'ambition est de créer une offre touristique inédite sur le territoire pour répondre aux nouvelles attentes des clientèles de particuliers et professionnels.

- **Le slow tourisme, le tourisme éco-responsable et le tourisme expérientiel axé sur le bien-être et le ressourcement.** Le Domaine propose plusieurs modalités de séjours : séjours libres, et stages de ressourcement basés sur le concept du #pasdecôté, en semaine ou le week-end. Son offre de prestations, créée en partenariat avec des acteurs locaux et régionaux, est variée : séjours sylvatiques, méditatifs, corporels, créatifs, culinaires, etc. Elle s'adresse à un public de dirigeant·es, de cadres et de managers soumis à des fortes pressions et au risque de burn-out.
- **Le tourisme d'affaires.** Le Domaine de Fresnoy apporte de nouvelles réponses à la quête de sens et au besoin de « travailler autrement ». Il propose des séminaires au vert à la journée ou en résidentiel en petits groupes, ainsi que des prestations qui accompagnent le développement du leadership, le change management, le stress management, le « travailler autrement », les enjeux du collectif et la sensibilisation écologique. Ses offres sont co-construites avec des professionnels de l'accompagnement de l'entreprise, spécialisés dans l'innovation, l'intelligence collective ou encore le biomimétisme. Elles sont autant de leviers incontournables qui permettent d'aborder efficacement les enjeux stratégiques économiques et écologiques, et de redonner du sens au travail.
- **Le coworking.** Pour accompagner le développement des nouveaux modes de travail, un espace de coworking a été mis en place. Baptisé « Gaia », il propose un espace de travail au vert ainsi que des prestations de ressourcement. Il accueille des citoyens de passage, des télé-travailleurs de la région Hauts-de-France, des personnes qui souhaitent mixer vacances et travail (workation) ou changer de rythme pendant quelques jours pour prendre du recul, écrire ou s'inspirer.

UN DOMAINE, PATRIMOINE HISTORIQUE ET NATUREL

UN LIEU DE RESSOURCEMENT, ENTRE VÉGÉTAL ET MINÉRAL

Le Domaine de Fresnoy est niché au cœur d'un bois et s'étend sur plus de 4 hectares. Minéral et végétal s'y conjuguent et dégagent une puissante énergie réparatrice, qui redonne du sens pour aller de l'avant. Ancien relais des templiers, il est un point de reliance entre l'histoire, l'humain et la nature, et une passerelle entre le passé, le présent et un futur à imaginer.

L'ARBRE, SYMBOLE DU DOMAINE

L'arbre occupe une place centrale dans le domaine blotti dans la forêt, jusque dans son étymologie. « Fresnoy » est en effet la forme picarde du français frênaie, ou plant de frênes. Dans la mythologie scandinave, le frêne a une puissance magique : il est l'arbre de vie, l'axe du monde et le pilier de l'univers. Le Domaine de Fresnoy est donc le lieu idéal pour pratiquer la sylvothérapie, ou thérapie par les arbres, dont les bienfaits ont été scientifiquement prouvés.

UN HAVRE DE BIODIVERSITÉ

Le Domaine de Fresnoy est engagé pour la préservation de la nature et l'amélioration de la biodiversité. Il est un refuge de la Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO), première association de protection de la nature en France, et est partenaire officiel du réseau BirdLife International.

L'équipe du Domaine s'est engagée à créer des conditions propices à la vie du sol, de la faune et de la flore sauvages, à préserver le lieu de toutes les pollutions, et à réduire son impact sur l'environnement.



UNE PHILOSOPHIE INSPIRÉE DU VIVANT

Le « care » ou L'ATTENTION AU VIVANT : UN LIEU À IMPACT POSITIF

Le Domaine de Fresnoy prend autant soin du vivant et de la nature que de ses hôtes. En s'immergeant dans la forêt, les hôtes du domaine apprennent à mieux connaître la nature et à s'en rapprocher pour mieux la respecter.

Y séjourner le temps d'un atelier, d'une journée ou de plusieurs nuits permet de renouer des liens biologiques oubliés et de se reconnecter avec le vivant dans toutes ses réalités.

Le Domaine est également le théâtre de projets en lien avec la nature, qui varient au fil des saisons, des ressources et des idées : permaculture, compostage sur site, ou encore éco-participation à des actions de reforestations.

UN ÉCOSYSTÈME DE PROFESSIONNELS, POUR FAVORISER LA CROSS-FERTILISATION

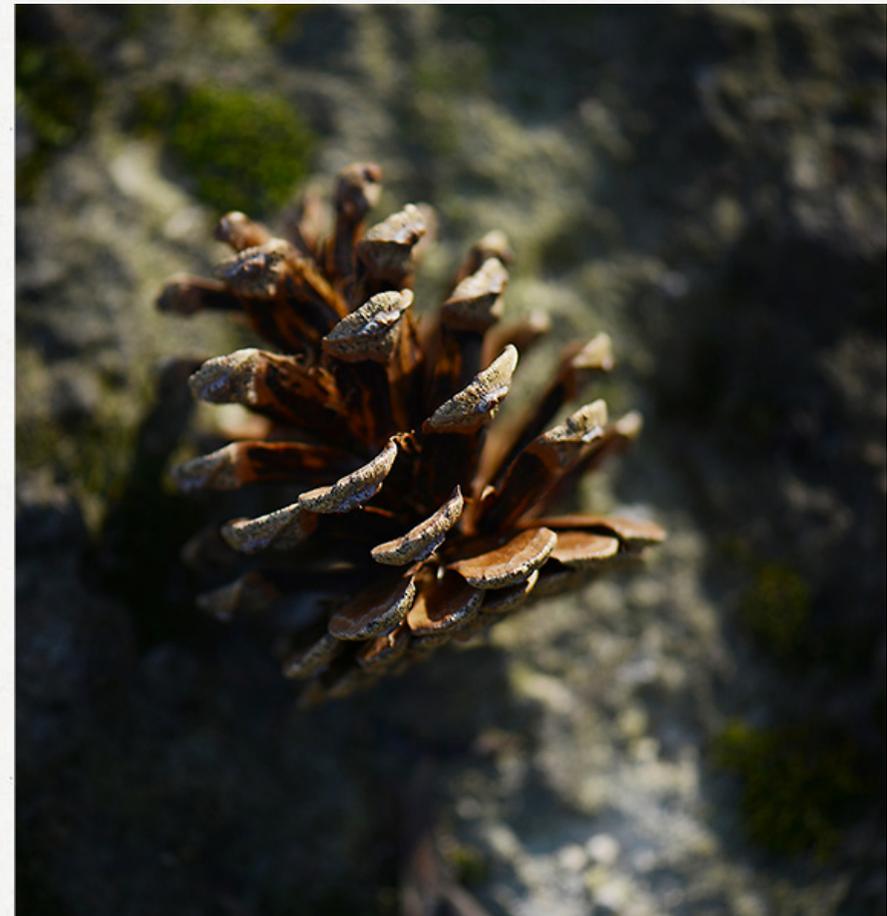
Lieu de ressourcement et d'émergence, le Domaine de Fresnoy accueille des profils variés : entrepreneurs, managers, artistes, freelances, et personnes tout simplement venues se ressourcer. Le lieu est donc propice aux échanges, à l'inspiration, aux synergies et l'émergence d'un nouveau champ des possibles.

La diversité est aussi au menu dans la programmation proposée : séjours bien-être, ateliers de sensibilisation, et week-ends thématiques en cohérence avec les engagements du Domaine, qui autant sont autant d'invitations à faire des #pasdecôté indispensables pour respirer et faire une pause. Ces événements sont co-crésés avec des professionnels du bien-être, du coaching et de l'environnement, mais aussi avec des artistes et d'autres talents.

UN ANCRAGE TERRITORIAL FORT

Le Domaine de Fresnoy a pour vocation de contribuer à l'attractivité de son territoire, en mettant en lumière des actions porteuses de sens. Il privilégie les ressources de proximité, les fournisseurs locaux et parfois nationaux engagés dans une démarche éco-responsable et de bien-être. Par cette fertilisation croisée d'initiatives, il contribue au développement de sa région.

Le projet de Florence Karras est ainsi en parfait alignement avec la stratégie de la Mission Attractivité Tourisme de la région des Hauts-de-France, qui le soutient.





Partie 2

Un projet ambitieux

porté par une femme audacieuse

PORTRAIT DE FLORENCE KARRAS, FONDATEURICE DE CANOPSIA ET PROPRIÉTAIRE DU DOMAINE DE FRESNOY

Dotée d'une capacité à impulser le changement et d'une audace constante, Florence a relevé de nombreux défis dans sa vie professionnelle. Elle a travaillé pendant 25 ans au sein du groupe BNP Paribas en région parisienne, passant des marchés financiers aux services à la personne, puis de la finance à l'assurance, exerçant pendant 4 années la fonction de Chief Digital Officer.

L'année 2018 est un point de bascule et de rupture : les concessions qu'on demande à Florence et les cases dans lesquelles on veut la faire rentrer ne sont plus compatibles avec ses valeurs et sa quête de sens.

Son goût du risque et son esprit disruptif font alors profondément bouger les lignes de sa carrière : à 50 ans, Florence fait un #pasdecôté, laissant de côté le digital pour se tourner vers le végétal, et prend le chemin de l'entrepreneuriat. Elle crée la société Canopsia et le concept #pasdecôté, pour agir autrement et s'aligner sur ses convictions profondes.

Elle se forme ensuite à plusieurs techniques de développement personnel, dont le YogiWalkie, une technique de marche en forêt inspirée par le yoga, la mindfulness, et la sylvothérapie, qu'elle apprend en France et au Japon.

En 2020, l'entrepreneure ressent l'urgence d'aller plus loin. Elle vit en lisière de forêt depuis 20 ans, mais cela ne lui suffit plus : elle souhaite désormais s'ancrer au cœur d'une nature inspirante, et mettre en place un lieu de ressourcement et d'émergence de nouveaux possibles.

Elle découvre le Domaine de Fresnoy de façon improbable et providentielle début de l'année 2021. Immédiatement séduite, elle monte rapidement son projet qu'elle présente à quelques banques. Elle arrive à convaincre une banque de la suivre dans cette aventure



qu'elle porte seule, quand beaucoup lui demandent de trouver un associé ou ne croient pas à ce projet autour de la reconnexion à la nature. Elle signe l'achat du Domaine le 4 juin 2021 et vit désormais dans les bois.

C'est naturellement dans ce lieu que s'incarne sa société Canopsia, avec de nouvelles ambitions, mais toujours la même ligne de conduite : faire rimer écologie intérieure avec écologie extérieure auprès d'un large public.

Les cinq premiers mois qui ont suivi l'arrivée de Florence au Domaine ont été consacrés à sa prise en main, le démarrage de l'activité de chambres d'hôtes et l'aménagement des espaces professionnels désormais finalisés. Aujourd'hui, elle souhaite faire connaître son offre globale à un large public urbain en quête d'espaces inédits pour se ressourcer et travailler autrement.

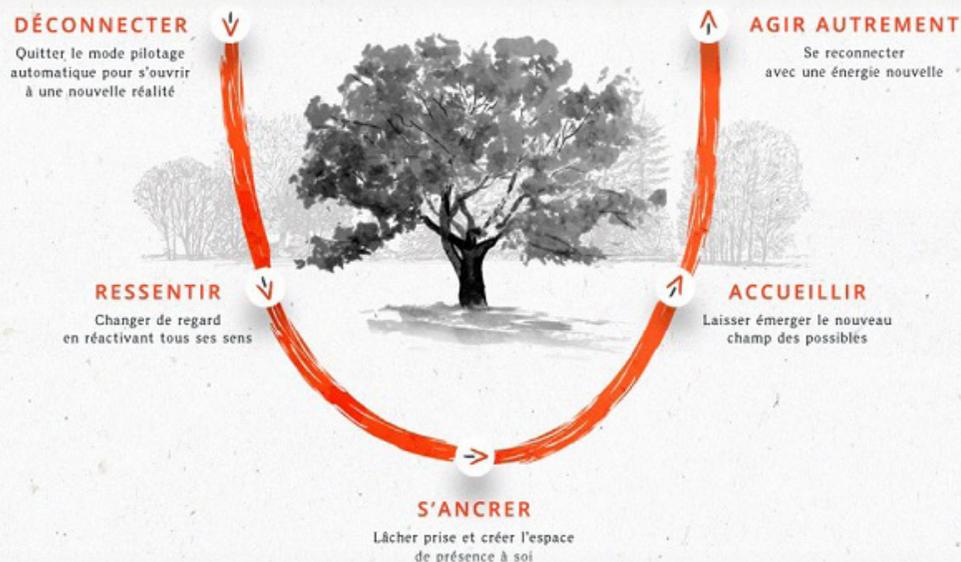
CANOPSIA : DES STAGES ET ATELIERS POUR FAIRE UN #PASDECÔTÉ

Avec sa société CANOPSIA, Florence accompagne les particuliers mais surtout les dirigeants et managers de TPE-PME-ETI à faire un #pasdecôté pour impulser ce nouveau souffle essentiel à la relance. Des programmes d'accompagnement inédits et performants, adaptés à leurs enjeux et compatibles avec des mesures sanitaires qui vont prévaloir encore quelques mois.

Des #pasdecôté qui créent les conditions les plus favorables pour aborder les différents projets de transformation au sein des entreprises (numérique, technologique, business, organisationnel, culturel, environnemental...). Développement du leadership authentique et de la posture managériale dans un monde incertain, management du stress des équipes dirigeantes et des collaborateurs, cohésion d'équipe dans un contexte de pérennisation du télétravail... Autant de leviers incontournables qui permettent d'aborder plus efficacement les enjeux stratégiques business et de redonner du sens.

Il s'agit en partie de programmes expérientiels basés sur les multiples bienfaits de la reconnexion à la nature (la sylvothérapie), partie prenante désormais incontournable, et d'autres pratiques issues de méthodes de développement de leadership comme la marche d'écoute profonde, la conversation générative, la mindfulness, mais aussi de l'intelligence collective, ...

Le #pasdecôté est une invitation à s'extraire du cadre pour agir autrement ; c'est une dynamique d'émergence inspirée par le modèle U d'Otto Scharmer, une méthode innovante de leadership et de conduite de l'intelligence collective. Il est basé sur 5 principes : Déconnecter, Ressentir, S'ancrer, Accueillir, et Agir autrement.





Le Domaine de Fresnoy est le cadre idéal pour faire ce chemin et avoir un impact positif sur plusieurs enjeux actuels :

- **Le #leadership authentique.** Destiné aux dirigeants, ce travail introspectif individuel s'appuie sur plusieurs pratiques, comme le réveil sensoriel, le temps d'expiration personnel, la marche d'empathie (écoute profonde) et la cristallisation par la conversation générative.
- **Le #change management.** Ce programme de deux jours en petits groupes s'adresse aux acteurs de la transformation inter- ou intra-entreprise. Il allie pratiques méditatives, sensorielles et créatives, et des focus plus systémiques, organisationnels et émotionnels.
- **Le #stress management.** Le Domaine est un sas de ressourcement pour les dirigeants, managers et collaborateurs menacé par le stress. Il propose une immersion guidée au cœur de la nature, pour cultiver l'écologie intérieure de chacun-e.
- **Le #collectif.** Un évènement alternatif et convivial a pour but de favoriser la cohésion entre les membres d'une équipe, par groupes de jusqu'à 15 personnes. Plusieurs activités sont proposées : cercle de la nature inclusif, réveil sensoriel, temps d'expiration personnel, marche d'empathie, ou encore émergence par la créativité collective.
- **L'#intelligence collective.** En groupes, les participant-es viennent brainstormer au cœur de la nature. Cette session d'idéation alternative est une expérience collaborateur inédite et fédératrice, qui conjugue efficacité et plaisir retrouvé d'être et d'avancer ensemble.
- **La #transition écologique.** La Fresque du Climat est un atelier-jeu de 3 heures. Ludique, collaboratif et créatif, il a pour but de sensibiliser au changement climatique. Les participant-es sont réparti-es en équipes de 4 à 7 personnes, et sont encadrés par un animateur. Cette session peut se conclure par une activité créative dans la nature, comme le land art ou le mandala.

pour en savoir plus

 <https://www.domainedefresnoy.com/>

 <https://www.canopsia.com/blog/>

 Domaine de Fresnoy 100 impasse du Fresnoy
62990 Loison-sur-Créquoise

CONTACT PRESSE

 Florence KARRAS

 florence@canopsia.com

 06 87 45 64 60

