



Week-end immersif au coeur du vivant,
régénérant et transformant.

Dates pour le 1er trimestre 2024

12-14/01

9-11/02

8-10/03

Possibilité de faire à d'autres dates si un groupe de 3 participants minimum est constitué.

Programme signature

CANOPSISIA

Du réveil des sens à l'éveil des consciences

INTENTION

Régénér&Sens est une invitation à faire un #pasdecôté pendant 3 jours au coeur du vivant, régénérant et transformant. Un temps de ressourcement et de lâcher prise pour laisser émerger ce qui vibre profondément en vous.

- Un **moment pour soi** partagé en petit groupe (de 4 à 8 personnes) le temps d'un week-end prolongé (vendredi-dimanche).
- Une **intention d'ouverture** pour aller explorer de nouveaux espaces en soi.
- Un **séjour expérientiel** au coeur du vivant dans un lieu historique inspirant, pour une véritable prise de terre régénératrice.
- Une belle **expérience humaine** autour de l'authenticité et l'humilité.

Une invitation à se terre pour être.

POUR QUI ?

“Il y a bien des chemins sans voyageur. Il y a encore plus de voyageurs qui n'ont pas leur sentier.” Gustave Flaubert

Envie de vous extraire de votre quotidien, de vous sentir pleinement vivant, de contacter tout votre potentiel créatif pour (pour)suivre votre chemin, celui qui fait Sens pour vous.

Alors faites ce #pasdecôté .

Quelque soient vos motivations profondes, vos âges, les moments de vie traversés, qu'ils soient personnels ou professionnels, vos forces et vos fragilités, ce qui vous rassemblera tous dans ce voyage, **c'est l'envie d'une pause** pour vous régénérer et mieux vous projeter.

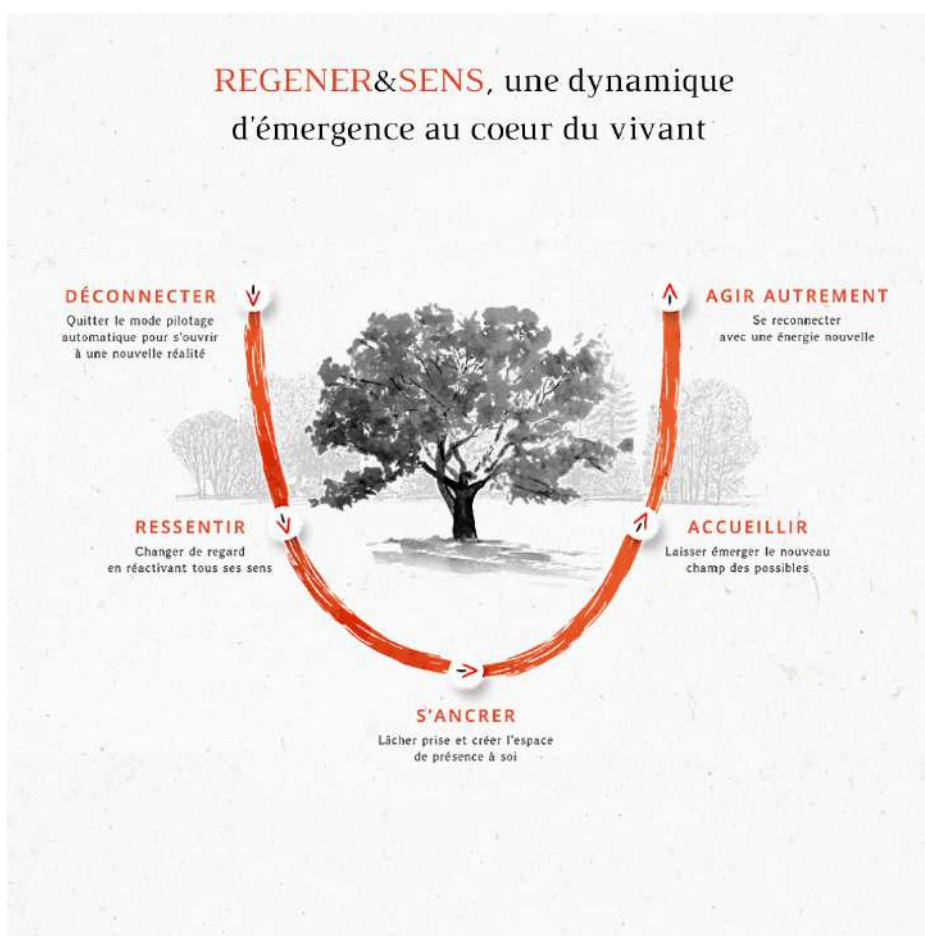
DESTINATION

“Une destination n'est jamais un lieu, mais une nouvelle façon de voir les choses.”

Henry Miller

Se régénérer, telle est la proposition de ces week-ends.

- Une **immersion guidée au coeur du vivant** pour suspendre le mode pilotage automatique, activer tous ses sens au contact de la nature, se reconnecter à soi et son meilleur potentiel et **laisser émerger un nouveau champ des possibles** pour agir autrement.
- Une proposition construite en cohérence avec l'âme et l'énergie d'un lieu, **le genius loci du Domaine de Fresnoy**, un ancien relais des templiers niché dans plus de 4 hectares de parcs et bois en Vallées d'Opale dans le Pas de Calais. **Un lieu singulier loin des tumultes, idéal pour un travail d'intériorité.**



RESSOURCES

Le **vivant** dans toutes ses déclinaisons sera la ressource principale de ces week-ends immersifs. Le lieu, ses pierres, son énergie, le silence et la **nature environnante** produiront leurs bienfaits naturellement régénérants.

Par le **biais d'expériences sensorielles, créatives, récréatives ou corporelles**, guidées par Florence Karras, en individuel ou en collectif, vous pourrez cheminer à votre rythme sans injonction de résultat ou de performance. Etre en résonance avec ce qui sera juste, à ce moment, pour vous.

Ces propositions sont issues d'outils de développement de leadership, inspirés notamment de la théorie U d'Otto Scharmer, comme les **marches d'écoute profonde**, le **journaling**, la **conversation générative**, mais aussi de pratiques telles la **sylvothérapie**, la **mindfulness** ou autres disciplines (écriture, massage, peinture, qi gong...) qui s'inviteront au gré des saisons.

L'**alimentation** aura aussi une place importante pendant ce voyage. L'essentiel des repas sera préparé par Sacha, service traiteur qui propose une **cuisine gourmande et saine, 100% végétale et locale**. Une offre culinaire responsable, engagée et bienfaitante.



PROGRAMME

Ce week-end immersif se déroule sur 3 jours en petit comité du vendredi 11h au dimanche fin de journée 17H00. Le temps nécessaire pour entrevoir les effets bénéfiques et durables d'une telle immersion. Il est résidentiel car vous l'aurez compris, le lieu a son importance dans le processus régénératif.

Ces journées seront rythmées par :

- des temps personnels et collectifs
- des temps pour explorer l'intérieur et l'extérieur
- des temps de silence, de contemplation, d'actions, d'interactions, et de rien aussi
- des temps d'inspiration, de respiration et d'expressions multiples,
- des temps de profondeur et de légèreté
- des temps gourmands
- et des temps assurément imprévisibles.

Le vendredi est un **temps de décélération**. S'installer, rencontrer, découvrir, écouter, se poser dans le silence, déposer ce qui doit l'être.

Le samedi est une **journée de recentrage** sur soi pour se reconnecter à ses rêves, ses talents, ses aspirations, ses valeurs..., ce qui fait sens pour soi.

Le dimanche est l'exploration **du champs des possibles**. Place à la créativité avec la réalisation d'un tableau de visualisation pour mieux se projeter et identification des premiers pas pour se mettre en chemin.

Un week-end qui s'achève par une célébration créative de ces #pasdecôteté octroyés.

Les propositions seront articulées pour naturellement respecter et accompagner le processus de lâcher prise, d'intériorité et d'émergence. Le programme est aussi vivant, avec cette capacité d'adaptation à ce qui vibre à un instant donné.



POUR VOUS ACCOMPAGNER

Florence KARRAS



Après 25 ans dans un grand groupe du CAC40, où je n'ai cessé de provoquer des bifurcations improbables, j'ai fait quelques #pasdecôté, du digital (ex Chief Digital Officer) au végétal, en prenant le chemin de l'entrepreneuriat en 2018. J'ai créé CANOPSIA pour agir autrement et m'aligner avec mes convictions profondes. Convaincue que la clé de la préservation de la nature et de notre mieux-être sera notre reconnexion au vivant, je me suis formée à la pratique de la sylvothérapie (en France et au Japon), la mindfulness (MBSR) et j'ai surtout fait le choix d'un alignement total en venant vivre en milieu rural dans les bois en 2021.

Gardiennne du Domaine de Fresnoy depuis 2021, immergée au coeur de la nature, **j'ai ressenti profondément ce programme Régéner&Sens comme une réponse à des attentes souvent exprimées par mes clients. L'envie de se poser, ralentir tout en étant accompagnés dans cette démarche.**



INFOS PRATIQUES ET TARIFS

LIEU DE SEJOUR :

Le Domaine de Fresnoy,
100 impasse de Fresnoy
62990 Loison sur Créquoise

Vous trouverez toutes les informations concernant le domaine sur le site :
<https://www.domainedefresnoy.com>

ACCES :

Le domaine est situé dans le Pas de Calais – Hauts de France, facilement accessible en voiture (2h30 de Paris, 1h30 de Lille) ou en train (la gare la plus proche est Etaples – Le Touquet, à 30 minutes du Domaine).

Possibilité de réserver un chauffeur privé VTC sur demande (course d'environ 45 euros TTC valable pour 1 à 4 personnes avec bagages). **Un covoiturage sera suggéré aux participants.**

HEBERGEMENT :

Possibilité d'être hébergés en chambre individuelle, double ou triple/quadruple. Les chambres sont de grand confort avec linge de lit en lin et linge de toilette à disposition.

REPAS :

Les repas seront livrés à l'exception du petit-déjeuner. Le service sera assuré par le groupe.

TARIF :

Le prix du séjour (3 jours - 2 nuits) par personne est compris entre 555 euros et 675 euros en fonction de l'hébergement choisi (individuel, duo ou 3/4).

Il est composé des frais pédagogiques CANOPSIA, de l'hébergement et de la pension complète.

- Frais pédagogiques : 250 euros payables à CANOPSIA
- Hébergement et pension complète : de 305 à 425 euros payables à CANOPSIA



MODALITES D'INSCRIPTION

Les demandes d'inscription doivent être formulées par mail adressé à **florence@canopsia.com** qui sera suivi d'un échange téléphonique pour comprendre vos motivations et attentes et valider votre participation. L'organisation exige un minimum de 2 participants pour maintenir le séjour.

Toute inscription, pour être validée, requiert le **paiement d'un acompte de 400 euros** auprès de CANOPSIA. Il peut être réglé par carte bancaire ou virement.

Cet acompte est remboursable en cas d'annulation de votre part uniquement si celle-ci intervient jusqu'à 1 mois avant la date de début du séjour. Dans l'intervalle du mois précédent le début du séjour, un montant de 150 euros sera conservé par l'organisation.

Le solde du séjour dû à Canopsia devra être réglé 8 jours avant le début du séjour.

Les frais de transport ne sont pas compris dans le tarif.

CONTACT

Pour toute information, contactez Florence KARRAS

florence@canopsia.com

0687456460

« SI NOUS PRENONS LA NATURE POUR GUIDE, NOUS NE NOUS
EGARERONS JAMAIS »
- CICERON

CANOPSIA - SAS au capital de 3000 euros

100, Impasse de Fresnoy 62990 Loison sur Créquoise

florence@canopsia.com

www.canopsia.com

RCS Boulogne sur Mer 841 478 472

N° INTRA : FR 49 841478472