



## SEMINAIRES ENTREPRISES & COLLECTIVITÉS

2023-2024

Vous souhaitez :

- **sortir** vos collaborateurs de leur quotidien et leur proposer une **expérience originale** ?
- plonger vos équipes **en immersion nature**, pour un réel moment de **déconnexion** ?
- renforcer la **cohésion et la solidarité** au sein de vos équipes, favoriser leur **créativité** tout en **développant leurs compétences** ?
- favoriser des prises de conscience sur la **transition écologique** à travers des ateliers, expériences et rencontres stimulantes et inspirantes ?
- **concevoir un séjour ludique et utile pour vos équipes & porteur de sens** ?

Nous proposons des **animations pour entreprises et collectivités, en français et en anglais, à partir de 45 € par demi-journée et par personne.**

Centrés sur la **connexion au vivant, dans un esprit de joie, de coopération et de découverte**, notre catalogue d'animations combine **approche sensible & approche scientifique de la nature, ateliers ludiques, pratiques et approches artistiques** - dans une philosophie **tête-cœur-corps**, au service de la transition écologique et sociale.

**Plusieurs types d'ateliers et d'animation** sont proposés et peuvent être combinés & adaptés, selon la durée de votre séjour, vos envies et vos objectifs pour vos équipes :



- **SORTIE NATURALISTE ou BOTANIQUE** : Sortie naturaliste de jour ou de nuit, Sortie botanique : découverte & reconnaissance du végétal, cueillette
- **SPORT & NATURE** : Course d'orientation ; défis sportifs & ludiques...
- **VIE EN NATURE** : cuisine au feu de bois, cueillette de plantes sauvage, filtration de l'eau, mission abri...
- **TRANSITION** : Fresque du climat ; Inventons nos Vies Bas Carbone
- **ALIMENTATION RESPONSABLE** : Atelier Pain Paysan & Soirée Pizza ; Fabrication de pâtes artisanales ; Découverte de la cuisine sauvage et/ou végétale
- **HERBORISTERIE** : Cosmétiques et pharmacie au naturel
- **ART & NATURE** : Encres & Teintures Végétales ; Réalisation de cyanotypes
- **ARTS VIVANTS** : Ateliers théâtre, clown, création musicale
- **ARTS PLASTIQUES** : Jeu de Peindre
- **(RE)CONNEXION AU CORPS** : Yoga ; Sophrologie

\*\*\*

Association œuvrant pour la (re)connexion au vivant afin de favoriser la transition écologique et sociale, La Fourmilière gère une école en forêt et un club nature, et met au service des enfants et des adultes son expertise de la pédagogie par la nature, des expériences nature et de la transmission de savoir-être et savoir-faire au service de la transition écologique, en partenariat avec des acteurs passionnés du territoire du Vivarais !



## SEMINAIRES ENTREPRISES & COLLECTIVITÉS

2023-2024

### EXEMPLE DE JOURNEE « TRANSITION & ALIMENTATION »

Une journée où les enjeux de transition sont vécus de manière sensible en nature, puis pensés via la Fresque du Climat.. pour terminer ensuite sur une note gourmande et engagée avec du pain et des pizzas artisanales 😊

HORAIRES	TYPE D'ACTIVITÉS	OBJECTIFS & DESCRIPTIONS
MATINEE	Exploration matinale en nature	Approche sensorielle, sensible et naturaliste en forêt ou sortie botanique
	<i>Petit déjeuner</i>	
	FRESQUE DU CLIMAT	Un atelier participatif pour comprendre les enjeux et les interactions liés au dérèglement climatique
<i>Déjeuner</i>		
APRÈS-MIDI & SOIRÉE	ATELIER PAIN PAYSAN	Pétrissage à la main, façonnage et cuisson du pain au levain - Visite des champs si le temps le permet.
	SOIRÉE PIZZAS AU FEU DE BOIS	Composez votre propre pizza (pâte artisanale au levain de farine de blé ancien), et dégustez la tout juste sortie du four à bois... Miam !  Activités au coin du feu



## SEMINAIRES ENTREPRISES & COLLECTIVITÉS

2023-2024

### EXEMPLE DE JOURNEE « IMMERSION NATURE »

Une journée en immersion totale en nature riche en expériences individuelles et collectives, challenges et apprentissages, via une approche tête - coeur - corps, pour s'amuser, se dépasser, découvrir et révéler la solidarité et l'entraide au sein de votre équipe.

HORAIRES	TYPE D'ACTIVITÉS	OBJECTIFS & DESCRIPTIONS
6h	Réveil matinal !!	Sortir les participant-es du lit et sentir l'appel de la forêt !
6h30-7h	Body wake up / Réveil corporel	Réveiller le corps et se préparer à se ré-ensauvager !
7h - 8h	Exploration matinale en pleine nature	Découverte sensorielle et sensible de la nature. Explorer la forêt et son environnement, pister les animaux des bois, se repérer avec et sans carte.
8h15 - 9h	Petit déjeuner dehors	Petit déjeuner tiré du sac : prendre des forces pour la matinée.
9h - 11h30	Course d'orientation & activité au point d'arrivée	Orientation / cohésion / défi sportif collectif Apprendre à réguler son stress et trouver des solutions en équipe
11h30 - 14h	Repas en nature au feu de bois	Apprendre à faire du feu et à se nourrir en pleine nature Faire une pause et reposer son corps :)
14 - 16h30	Challenge Survie	Multi-défis thématiques en équipe: filtration d'eau, plantes comestibles, abri de survie, dépassement de ses limites... Apports pratiques, ludiques et théoriques.
16h30 - 17h30	Rituels de clôture	centrage, échange, partages réflexifs des découvertes et ressentis de la journée





## SEMINAIRES ENTREPRISES & COLLECTIVITÉS

2023-2024

Ludiques et récréatives, les activités proposées constituent de **véritables temps de déconnexion, de lâcher-prise, d'émerveillement et de joie**, tout en étant source d'inspiration pour chacun-e, pour votre équipe, pour votre organisation.

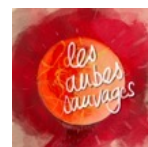
Nous sommes convaincues que l'observation de la nature & des écosystèmes permet de :

- mieux **se comprendre - soi et les autres**,
- reconsidérer les **relations humaines au sein de votre collectif**,
- découvrir que les principes qui régissent ces écosystèmes sont bien souvent transposables aux organisations humaines, dans une véritable approche biomimétique : **trouver des clés de compréhension et des solutions en s'inspirant de la nature**.



En forêt, près de la rivière, en mouvement ou plus statique, nombre d'activités proposées en extérieur mixent des **temps d'activités individuels et collectifs**, liés à **l'approche sensible du vivant**, aux **jeux coopératifs**, aux jeux basés sur la confiance et empruntant aux **challenges sportifs en nature**, le tout avec des **apports de savoirs naturalistes et/ou liés à la permaculture et l'agroécologie**.

Les **ateliers pratiques et créatifs** sont **menés avec nos partenaires du territoire du Vivarais** : paysans-boulangers, maraîchers, artistes, comédien·nes & musicien·nes professionnelles, animatrices environnement...



*Choisir nos séminaires,  
c'est aussi contribuer à l'émergence du monde de demain,  
en soutenant de nombreux acteurs passionnés  
et engagés dans la transition écologique sur le territoire du Vivarais.*

**CONTACTEZ-NOUS POUR CRÉER VOTRE SEJOUR SUR MESURE**

✉ [sejours\\_lafourmiliere@posteo.net](mailto:sejours_lafourmiliere@posteo.net)  
Anna SANGARE : 06 82 04 63 80  
<https://fourmiliere.org/>