



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### NATURELLEMENT INTUITIFS

La nature n'a pas besoin de l'homme mais nous avons besoin d'elle, pour survivre, pour vivre mais aussi pour s'ouvrir à une autre dimension. A qui sait l'entendre, elle nous chuchote qui l'on est et nous rappelle que nous sommes liés à elle depuis la nuit des temps, en tant qu'enfants de la terre.

La nature nous invite ainsi à nous reconnecter à nos 5 sens pour pleinement profiter de sa beauté et de ses bienfaits mais aussi pour explorer notre propre intériorité. Plonger dans la nature, prendre un bain de forêt favorise le terrain intuitif ! Comprendre que l'intuition a besoin de s'enraciner et de se nourrir sensoriellement c'est accepter d'explorer en pleine conscience son environnement extérieur et intérieur. Intégrer que la Nature favorise la connexion à nos sens et à notre intuition c'est contribuer à notre évolution et nous inciter à protéger notre planète.

Nous vous proposons une journée en immersion totale dans la belle forêt de Fontainebleau mais aussi en vous... pour faire émerger vos capacités intuitives !

S'ouvrir à son intuition nécessite de mettre en œuvre quelques clés indispensables. Se préparer à l'écoute attentive, se rendre disponible, s'ouvrir aux ressentis du corps, activer ses capacités sensorielles, et diminuer le parasitage mental sont autant de clés pour accéder à son espace intérieur.

Des exercices pratiques efficaces, et ludiques, vous sont proposés pour approfondir votre relation avec la Nature, vous-même et autrui.

La méthodologie du stage a été conçue sur la base des protocoles d'intuition développés par iRiS et l'approche japonaise de sylvothérapie, le Shinrin-Yoku.

### OBJECTIFS

- Prendre conscience de son potentiel intuitif
- Développer sa sensorialité
- Observer, écouter et exprimer ce qui est perçu
- Lâcher prise et faire confiance à son intuition
- Jouer avec son intuition
- Obtenir les réponses aux questions essentielles

## COMPETENCES VISEES

- Adopter un regard objectif
- Développer l'usage de son intuition
- Approfondir l'écoute de soi-même et du monde vivant
- Renforcer la confiance en soi
- Savoir provoquer et identifier les synchronicités
- Améliorer sa créativité
- Renforcer sa bienveillance pour autrui et la Nature

## PUBLIC CONCERNE

Ce stage s'adresse à toute personne qui souhaite s'initier à l'intuition et aux bienfaits du shinrin-yoku.

## PREREQUIS

Ce stage ne demande aucun pré-requis.

## MODALITES D'ENCADREMENT

Deux formateurs accompagnent les participants pendant ce parcours.

### Christopher LE COCQ

Passionné par la nature et tout ce qui a trait au développement spirituel et personnel, il a entrepris de nombreux ateliers et retraites dans ces domaines, tels que la formation développer son intuition chez iRiS, le MBSR, la méditation Vipassana, le chamanisme et encore d'autres.

Il est guide certifié Shinrin-Yoku et coach professionnel auprès d'Erickson Coaching International, formation reconnue par l'ICF (International Coaching Federation). Dans ce cadre, il accompagne régulièrement des particuliers et des entreprises en pleine nature autour de Paris sur les sujets du développement personnel et du bien-être.

Lors d'un voyage au Japon en 2019, il a participé aux Shinrin-Yoku avec des guides certifiés dans la forêt d'Okutama et le parc national de Yoshino-Kumano, des bases de thérapie forestière certifiées. Il a eu également l'occasion de rencontrer les principaux spécialistes de Shinrin-Yoku.

Il développe son activité grâce à d'autres partenariats, tels que l'office de tourisme de la ville de Vincennes et Vawanda, une agence de voyage bien-être.

Originaire de Chicago et franco-américain, il vit en Europe depuis plus de 15 ans. Titulaire d'un bac+5 en sciences politiques, il a travaillé en Europe et au Moyen-Orient dans de nombreux domaines, dont le journalisme, la communication, le marketing, la formation et la crypto-monnaie. Il a vécu et travaillé dans 6 pays et parle 3 langues.

## LIEU DE DEROULEMENT DE LA FORMATION

**Cette journée se déroule en immersion totale dans la belle forêt de Fontainebleau.**

Tarif sans Navigo (~10€ A/R)

### **Aller**

Christopher vous donne rendez-vous devant la gare de Bois le Roi, côté rue. Parking payant à la gare ou stationnement gratuit en ville.

### **Retour :**

Christopher part (départ du train) avec les stagiaires vers Paris. Arrivée prévue à Paris entre 18h20 et 19h00 selon le train et les horaires de la SNCF

Les horaires seront précisés à chaque formation dans la convocation envoyée aux participants.

## MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Cette formation est axée sur une approche exclusivement pratique, au coeur du vivant, destinée à développer notre conscience des informations transmises par nos sens, piliers de notre intuition.

- Expérimentations en individuel, binômes et en collectif
- Jeux pédagogiques
- Debriefings en individuel ou en grand groupe
- Immersion permanente en milieu naturel

**DUREE :** 1 jour soit 7 heures

## CONDITIONS DE REPORT DU STAGE

En cas de conditions météorologiques défavorables (+50% de chance de +10 millimètres de pluie et orages), l'événement sera reporté à une date ultérieure, qui sera convenue entre Christopher Le Coq et iRiS intuition. La décision quant à la météo sera prise 24-48h heures en avance par ces derniers en concertation avec IRIS.

Le stage sera reporté en cas de grève des transports en commun.

Ces conditions s'appliquent en supplément des conditions de report ou d'annulation prévues dans les conditions générales du contrat de formation ou de la convention.

## LE PROGRAMME

- Appréhender le processus de perception intuitif
- Créer son espace et sa disponibilité intérieure
- S'ouvrir à l'intuition sensorielle
- Observer ses ressentis et ses pensées
- Jeux et entraînements autour de l'intuition
- L'ancrage en soi et à la terre
- La synchronicité en lien avec le monde vivant

- La biocommunication
- L'immersion en pleine Nature
- Jouer avec les 6 sens
- Le partage d'expérience
- Utiliser les éléments de la Nature pour dévoiler sa créativité

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Evaluation en continu
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de présence en fin de formation

## MATERIEL A PREVOIR PAR LES PARTICIPANTS

- Tapis de yoga ou serviette de taille moyenne
- Déjeuner (léger)
- Bouteille d'eau
- Spray anti-tique
- Casquette/chapeau en cas de chaleur
- Imperméable en cas d'averses/pluie légère
- Vêtements adaptés selon la météo
- Cahier et stylo pointe feutre noire et fine
- Pendules

**DELAI D'ACCES** : inscription possible jusqu'à la veille de la formation

## ACCESSIBILITE

Que la formation soit dispensée en présentiel ou en distanciel, nous avons à coeur de créer les conditions favorables dans une logique inclusive : lieu d'accueil et pédagogie adaptés pour le plus grand nombre.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre secrétariat lors de votre inscription afin d'anticiper les aménagements nécessaires : [secretariat@iris-ic.com](mailto:secretariat@iris-ic.com).