

## **Le "Letting go Lab"**

**3j d'exploration de l'embodiment**

**à travers un thème fil rouge "Laisser aller"**

***Développer notre capacité à lâcher judicieusement  
grâce à l'embodiment***



# INTENTION GENERALE DES LAB du PRESENCE & LEADERSHIP INSTITUTE

Le "lab" annuel de Présence & Leadership est un dispositif de formation original qui permet de :

- 1) Revoir et approfondir les fondamentaux de Présence et Leadership
- 2) Élargir sa connaissance et sa pratique de l'embodiment
- 3) Explorer un thème central au leadership

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DU "LETTING GO LAB"

Le "Letting Go Lab" offre un temps d'exploration à la fois personnel, collectif et incarné pour examiner et transformer notre relation à "tenir", "retenir", "s'accrocher", "lâcher", "lâcher prise", "laisser aller", ...

Vous êtes invité à un voyage peu conventionnel, libérateur et stimulant par l'embodiment, la présence et le leadership de soi.

3 jours pour **développer notre capacité à lâcher judicieusement grâce à l'embodiment** :

- Distinguer à quoi et quand il importe de tenir, et quand il est préférable de lâcher
- S'entraîner à accueillir, évaluer et choisir
- Identifier comment le corps aide ou empêche le lâcher
- Explorer comment inviter son corps à laisser aller
- Explorer lâcher dans des contextes différents
- Reprogrammer son système nerveux pour lâcher le contrôle, les tensions et les retenues superflues cultivées au fil de nos vies
- Apprécier comment le lâcher crée le mouvement et le changement
- Expérimenter la danse dynamique entre tenir et lâcher

Et ainsi, faire moins d'efforts et gagner en justesse et en fluidité.

Vous sortirez de ce lab avec :

- des points de repères
- des clefs pour gagner en liberté
- des pratiques simples et puissantes réutilisables dans le domaine professionnel et personnel
- des expériences mémorables et bénéfiques qui vous apporteront des compréhensions incarnées et vous serviront de point d'ancrage
- pour les facilitateurs, des exercices inspirants qui impliquent l'unité corps-esprit.

Et surtout, vous gagnerez en aisance, courage, sagesse et compassion.

## **MODALITÉS**

### **Une recherche sur la durée**

Dans l'enseignement du Présence & Leadership Institute, la conscience est toujours le point de départ. Dans le cadre du "Letting Go Lab" il s'agit de développer par soi-même une conscience plus fine de la façon dont la problématique de tenir et de lâcher s'exprime dans notre vie. Nous vous proposons donc de travailler et d'être travaillé par ce thème sur la durée. Pour cela, nous vous suggérons de considérer que vous entrez dans le lab dès votre inscription. Vous êtes invité à observer les formes multiples à travers lesquelles tenir et lâcher apparaissent dans vos activités et dans les situations qui s'offrent à vous au quotidien. Pour vous y aider, vous recevrez des articles et des interviews au fil de l'année. Vous recevrez également des recommandations pour favoriser l'observation et la tenue de votre journal personnel du lâcher prise.

### **Un laboratoire essentiellement pratique et expérientiel.**

Les 3 jours de lab en résidentiel offrent un enseignement essentiellement pratique et expérientiel.

Le groupe travaillera avec une grande variété d'approches qui appartiennent au champ de l'embodiment/l'intelligence somatique et qui donnent toute sa place au corps. Elles sont notamment inspirées de la pleine conscience des arts martiaux, de la voix, de l'étude du mouvement et de la danse. Nous alternerons les temps de pratique, de réflexivité, et de dialogue. Chaque exercice et mise en situation fera l'objet d'un debrief apprenant.

### **La prise en compte de chaque participant**

Le Letting Go Lab donnera une place centrale au mouvement. Corporellement, nous aborderons particulièrement les notions de détente, de mobilité, les points d'appui, la gravité, le rapport à l'espace, l'élargissement des perceptions, le rythme et la présence. Les exercices sont accessibles à tous. Chaque proposition peut être calibrée pour que chacun puisse choisir de pratiquer au niveau de profondeur et de stimulation qui est bon pour lui.

Une grande attention est portée au fait d'allier la rigueur et la profondeur à la légèreté et au plaisir.

Nous prendrons le temps de transférer les enseignements aux domaines d'application de chacun : principalement le développement de soi et de son métier, notamment celui de facilitateur ou de manager.

## ÉLÉMENTS DE PROGRAMME

Programme à titre indicatif dans la mesure où le lab se construit en interaction avec ce qu'apportent les participants.

### **Distinguer à quoi et quand il importe de tenir, et quand il est préférable de lâcher.**

- Identifier ce à quoi on tient
- Identifier ce que tenir permet et apporte, et ce que cela empêche
- Explorer les différentes façons de tenir
- Explorer les risques / bénéfices liés au lâcher
- Déterminer des critères de choix et examiner le rôle central de l'intuition

### **S'entraîner à accueillir, évaluer et choisir**

- Considérer le lâcher comme un processus
- Le challenge de chaque étape
- Lâcher jusqu'où
- Les conditions requise pour gagner en rapidité

### **Identifier comment le corps aide ou empêche le lâcher**

- Approfondissement de ses patterns de contraction et de résistance
- Le rôle du centrage
- Le rôle central de la gravité
- Le rôle des points d'appui

### **Explorer comment inviter son corps à laisser aller et reprogrammer son système nerveux pour lâcher le contrôle, les tensions et les retenues superflues cultivées au fil de nos vies**

- Utilisation des alternance de contraction/relâchement
- Le rôle des points d'appui
- Les techniques et pratiques de relâchement
- Exercices dédiés à l'exploration des tensions et à la libération par le mouvement

### **Explorer lâcher dans des contextes différents**

- Exploration de situations professionnelles vécues apportées par les participants
- Le corps comme métaphore
- Lâcher dans le mouvement et dans la voix

### **Apprécier comment le lâcher crée le mouvement et le changement**

- Histoires de vie, histoires de mouvements

- Expérimentation dans le mouvement corporel
- Expérimentation dans la danse
- Energie potentielle et énergie cinétique

### **Expérimenter la danse dynamique entre tenir et lâcher**

- La différence entre lâcher et s'effondrer
- Alternance et simultanéité du tenir pour lâcher
- Tenir et lâcher comme une respiration de chaque instant, exploration de la marche



### **AVERTISSEMENT**

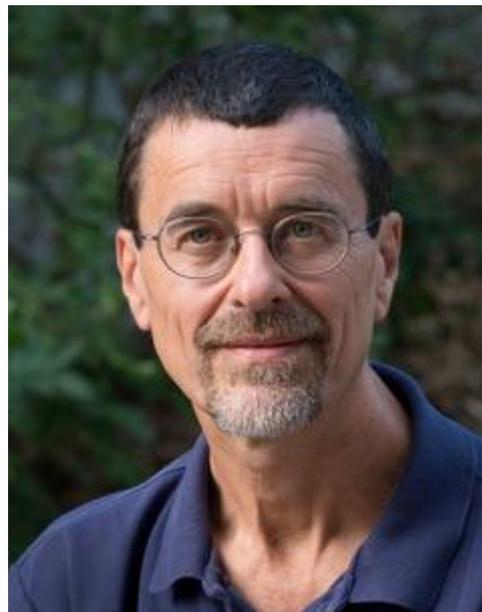
Attention: il ne s'agit pas d'un groupe thérapeutique mais d'un groupe d'exploration dans le cadre d'une formation. Cette master class n'est ni une thérapie, ni une étude des traumas, des phobies, et des pathologies liées à l'anxiété.

## QUELQUES SOURCES

Cette formation puise dans 20 ans d'expérience et de recherche sur l'embodiment. Elle est inspirée par la méditation et la pleine conscience, le Leadership Embodiment, Uzazu, l'EFT de Mark Walsh, les arts martiaux (principalement Systema et Shintaïdo), le Qi Gong et Tai Chi, les arts du mouvement, Yoga et EYP, Feldenkrais, le BMC, et la psychopédagogie de Danis Bois, la danse libre et le Contact Improvisation, le chant, les différentes formes de théâtre social, (Théâtre Forum, Social Presencing Theater, Constellations systémiques, ...), les psychothérapies corporelles (Gestalt, Abandon Corporel, ...)

## PROFIL DU FORMATEUR

Pierre Goirand est un facilitateur-coach international, danseur et musicien. Il a été un des premiers à introduire les approches d'intelligence collective dans les organisations en France. A travers le Présence & Leadership Institute, il propose depuis 15 ans une approche intégrale du leadership qui donne toute sa place au corps et à «l'embodiment». Ses recherches l'ont amené à développer des pratiques au croisement de nombreuses disciplines artistiques, corporelles et martiales qui sont à la fois innovantes et enracinées dans des sagesses ancestrales. Pierre est le premier instructeur certifié par Leadership Embodiment International en France



Pierre forme et supervise des consultants et coaches en France et en Europe. Il intervient pour de nombreuses entreprises et collectivités (SNCF, Vinci, la Société Générale, Orange, Mac Donald's, Google, ... et aussi des associations comme Le rire médecin...). Les participants apprécient particulièrement son authenticité, sa simplicité, sa profondeur dans la légèreté, et le caractère pratique et structuré de son enseignement.

## **PUBLIC CONCERNÉ & PRÉ-REQUIS**

Pour toutes personnes ayant déjà les bases de Présence & Leadership qui ont déjà suivi les fondamentaux de Présence & Leadership (Niveau 1).

## **DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION**

La formation en résidentiel les 15 (démarrage à 10h00), 16 et 17 mai 2024 (départ 17h).

Soit 3 j - 24h de formation

Avec un questionnaire préparatoire pour soutenir votre réflexion.

Effectif : de 12 à 16 participants

## **LIEU DE LA FORMATION**

Domaine des 7 Vallons. 1, rue du Routy le Château - 02160 Villers-en-Prayères, près de Soisson.

Réservation par les participants en direct sur le site internet du domaine :

<https://domainedes7vallons.fr/>

Le domaine offre plusieurs options de logements pour convenir à toutes les bourses, de la formule camping en pension complète à 46 euros/j à la chambre individuelle luxe à 132 euros/j. (Tarif 2023 indicatifs)

## **TARIFS**

Entreprise : 1300 € HT.

Pro indépendant avec prise en charge : 900 € HT.

Pro indépendant autofinancé : 600 € HT.

Individuel (non pro de l'accompagnement) et organisme caritatif : 520 € HT.

Inscriptions et règlement via [Weezevent](#)

Frais d'hébergement, de vie et de transport à la charge des participants.

Cas particulier nous contacter;

Pierre Goirand Conseil est un organisme de formation certifié Qualiopi. Nos programmes bénéficient de prises en charges par les OPCO.

## DÉLAI D'ACCÈS

Nous encourageons les inscriptions le plus tôt possible afin de profiter de toute la phase d'exploration guidée avant le lab. Les inscriptions doivent être réalisées au plus tard une semaine avant le début de la formation. Les participants réservent et règlent eux-mêmes leur logement directement auprès du domaine en fonction de leur desiderata via le site <https://domainedes7vallons.fr/>

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique sont à évoquer impérativement au formateur, afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

## CONTACTS

Pour plus d'informations concernant l'inscription, envoyez un mail à [office@pierregoirand.com](mailto:office@pierregoirand.com) ou contactez Alexandra au 0781541142

Pour plus d'informations pédagogiques, envoyez un mail à [contact@pierregoirand.com](mailto:contact@pierregoirand.com) ou contactez directement Pierre Goirand au 0615024452