DOSSIER DE PRESSE

DECELERATION CAMP

JUIN 2021

Apprendre à ralentir… pour mieux repartir

SOMMAIRE

01 Découvrez le Deceleration Camp

02 Un séjour de 4 jours en pleine nature

03 Une formation inédite

04 À qui s'adresse le Deceleration Camp ?

05 Le programme

06 Prochaine édition

07 Votre formatrice

08 Quelques témoignages

09 Sur Mojom

10 Une méthode unique

11 Contact presse

mojom

01

Découvrez le Deceleration Camp

Une aventure apprenante unique

Et si nous **changions notre rapport au TEMPS**, pour mieux se le réapproprier et redevenir maître de notre vie, de notre santé et de nos choix ? Et si nous apprenions à **mieux gérer notre stress** et **notre énergie** afin de retrouver sérénité et enthousiasme au travail et dans nos vies ? Et si nous prenions le TEMPS de faire le point, **de déconnecter des écrans, pour se reconnecter à la nature, à soi et aux autres** de façon à retrouver l'énergie d'entreprendre ?

Les Deceleration Camps, des séminaires en pleine nature pour vous aider à ralentir et retrouver le sens dans nos vies à 100 à l'heure.

02

Un séjour de 4 jours en pleine nature

Apprendre à ralentir et retrouver l'énergie d'entreprendre

- **Mieux appréhender son rapport au temps et au stress,** pour se libérer de ses systèmes d'épuisement et ses blocages,

- **Expérimenter et apprendre des techniques :**
  - D'organisation et gestion du temps,
  - De gestion du stress : détente corporelle, respiration, relaxation et méditation,
  - De gestion de son énergie au quotidien

- **S'immerger en pleine nature,** s'en inspirer et s'y reconnecter

- **S'initier** au yoga, à la méditation et à la pleine conscience

- **Partager** avec le groupe et laisser agir la magie du collectif

- **Prendre du temps pour soi**, pour s'écouter et se recharger ; revenir outillé et plein d'énergie pour la suite !

Une formation inédite

Une pédagogie unique de Mojom “tête, coeur et corps” pour une expérience personnelle et collective transformatrice, dans la convivialité, le partage et la bonne humeur !

Ce séminaire, offre des apports théoriques et scientifiques (prospective, neurosciences, biomimetisme, santé intégrative, permaculture), des exercices pratiques de gestion du stress et bien-être par le corps (techniques de respiration, relaxation, méditation, yoga) et de développement personnel, afin d’offrir une meilleure compréhension des sujets Temps/ Stress/ Énergie. Il permet par ailleurs, des phases d’auto-diagnostic, pour que chacun s’approprie le contenu et progresse.

Il propose surtout d’expérimenter espace d’entraînement pratique, déconnectés des écrans (digital detox) et au contact avec la nature, pour mieux expérimenter et intégrer les enseignements, pour vivre pleinement les bénéfices de la décélération et pour tirer profit des échanges et de l’énergie du groupe.

04

À qui s’adresse le Deceleration Camp ?

Cette aventure s’adresse à tous ceux qui ont le souhait de faire une pause et d’acquérir des outils et techniques pour mieux gérer leur stress et leur énergie, au travail et dans leur vie.

Ouverts aux professionnels et aux particuliers. Que vous soyez salariés ou managers, indépendants, dans le monde associatif ou en transition, vous trouverez des éléments concrets à intégrer au quotidien dans votre travail et vie personnelle. La diversité du groupe participe de la richesse des échanges et des apprentissages.

05

Le programme

4 jours pour se ressourcer, apprendre, partager. 4 jours pour repenser notre essentiel, pour retrouver la sérénité et l'énergie d'entreprendre notre vie avec justesse, alignement et joie.

JOUR 1 : SAS DE DÉCOMPRESSION
Reconnexion au corps et au vivant

JOUR 2 : SUSPENDRE LE TEMPS
Comprendre son rapport au temps et apprendre à mieux l'utiliser
SÉRÉNITÉ

JOUR 3 : CALMER LE MENTAL
Vous apprendrez à repérer votre stress pour mieux le dompter
PLEIN POTENTIEL

JOUR 4 : BOOSTER SON ÉNERGIE
Préserver et booster votre énergie au quotidien
SANTÉ ET MOTIVATION

Vous repartez avec un plan d'actions et des petits rituels simples et efficaces à mettre en place au quotidien, pour transformer votre vie pas à pas, vers plus d'harmonie et de joie.

VOIR LE PROGRAMME COMPLET

06

Prochaine édition

**Du 11 au 14 Novembre 2021,
à l'arbre aux étoiles en Normandie,
magnifique écrin de nature, pour
retrouver le juste rythme.**

Votre formatrice

Alice VIVIAN, facilitatrice de transformations, présidente fondatrice de mojom

Conférencière, conseil en gestion du stress et mieux-être au travail, Alice est professeure de yoga certifiée, pratique la yoga-thérapie et la pleine conscience. Passionnée de neurosciences appliquées à l'activation des talents, elle mêle ces disciplines afin d'imaginer de nouvelles formes de pédagogies basées sur une approche " tête, coeur et corps ". **Gestion du stress, yoga et leadership, mieux-être au travail**... elle fonde en 2018 ***mojom*** et travaille à apporter des outils d'empowerment et de bien-être pour accompagner le changement. Ses sujets de recherche : «Le futur du travail », « De l'urgence de la décélération » et « Corps et Esprit : nouvelles pédagogies pour demain".

Pour Alice, la décélération c'est une méditation les pieds dans l'herbe, un moment de rêverie en regardant les nuages ou encore une pause tendresse avec sa petite fille dans les bras.

ALICE VIVIAN
Facilitatrice de transformations
+ 33(0)6 10 19 13 78
alice@mojom.fr
alice-vivian
www.mojom.fr

mojom

08

Quelques témoignages

Nathalie D.
Directrice RSE

« Le Deceleration Camp a été pour moi une expérience extraordinaire : 4 jours où le temps se dilate et se densifie à la fois. 4 jours de déconnexion pour se reconnecter à soi, à la nature, à l'autre, à l'essentiel. Le cheminement proposé par Alice a révélé la puissance du souffle, des interdépendances, du collectif, du cœur...Merci pour ce cadeau authentique et profond : un vrai luxe ! »

Guilherme N.,
Entrepreneur social

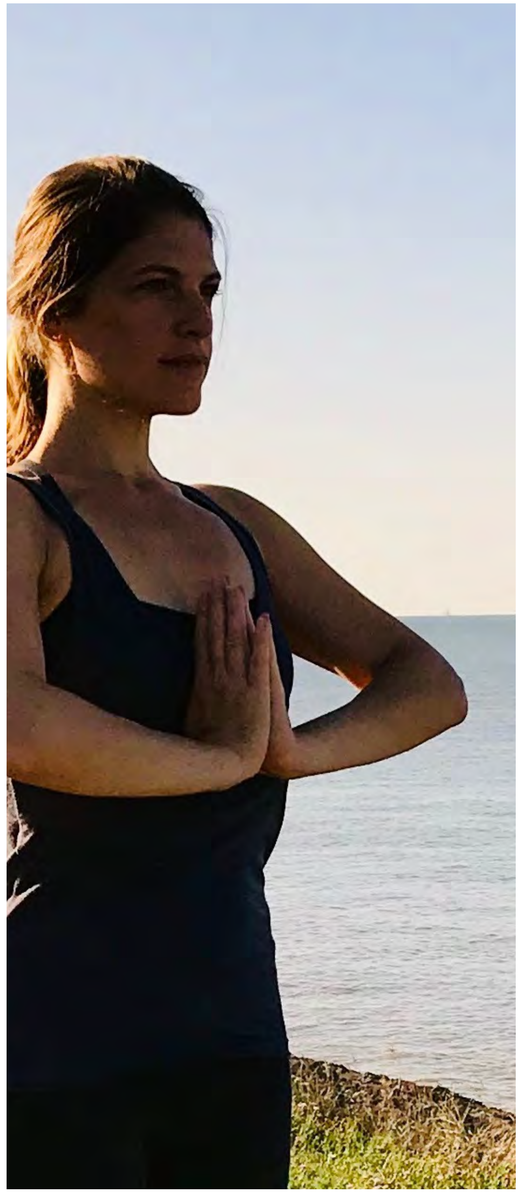
« En développant mon projet entrepreneurial, je suis très souvent confronté au stress, doutes, imprévus etc. Pour tenir dans la durée, il est indispensable de prendre soin de Soi. Le Deceleration Camp a été une RE-connexion avec mon Corps et Cœur. Je suis rentré chez moi heureux, apaisé et déterminé à mettre en place de nouveaux rituels. »

Marco O., B
usiness Unit Leader

« Alice a conçu et délivre un excellent programme, qui n'a pas d'égal sur le marché de la formation de haut niveau. Très solide sur les modèles théoriques, très pratique sur les exercices, très puissant pour nous aider à redécouvrir la puissance cachée de notre corps. Je recommande vivement le Deceleration Camp à tous ceux qui ont besoin d'une pause pour réfléchir aux next steps. »

mojom

mojom



Sur Mojom

Fondée par Alice VIVIAN en 2018, Mojom est une organisation au service du bien-être et de l'épanouissement professionnel & personnel. Mojom s'adresse aux entreprises (conférences, ateliers, formations) comme aux particuliers (cours et stages de yoga, programmes en ligne, coaching). Les principaux sujets d'accompagnement sont : la gestion du stress, la santé/le bien-être personnel et au travail, l'activation des talents.

Une méthode unique

Mojom, c'est aussi une méthode unique pour accompagner l'individu à libérer ses super-pouvoirs, au service d'un projet de sens, pour lui et la société. La clé d'entrée de cette méthode est la re-connexion au corps. Elle permet de prendre soin de sa santé, de mieux réguler son stress, mais surtout d'activer ses forces et trouver son alignement tête-coeur-corps, afin de redonner à chacun l'accès à son plein potentiel et sa raison d'être.

En transformant l'individu, nous transformons le monde, vers plus d'épanouissement, de joie et de sens.

Plus d'info sur www.mojom.fr

Contact presse

ALICE VIVIAN
Facilitatrice de transformations
+ 33(0)6 10 19 13 78
alice@mojom.fr
alice-vivian
www.mojom.fr

Retrouvez tous éléments (photos, logos...)
en haute définition sur www.mojom.fr

© Copyright Mojom