

# Ralentir : les Deceleration Camps by Mojom, des séminaires uniques pour retrouver le juste rythme

Depuis quelques années, nous pouvons tous constater que les souffrances et dysfonctionnements se multiplient, qu'ils soient individuels, organisationnels ou sociétaux.

Tous ces problèmes majeurs ont une origine commune : notre rapport au Temps.

Nous vivons dans une "société de l'épuisement", qui anéantit les ressources de la planète comme nos propres ressources intérieures. Dictature de l'urgence, addiction à la vitesse et aux écrans, « infobésité », exigence de rentabilité, efficacité, instantanéité... Tout va trop vite.

Ce n'est pas un hasard si le nombre de burn-out explose, avec plus de 2 millions de personnes désormais confrontées à un état de burn-out sévère ([source](#)).

Alice Vivian, la fondatrice de Mojom, explique : *“La crise de la COVID-19 n'a fait qu'amplifier le stress et le sentiment d'impuissance face aux événements. Épuisés, nous mettons à mal notre santé, notre motivation, notre capacité à réfléchir et à prendre les bonnes décisions. En voulant aller trop vite, nous perdons la direction, la vision et l'énergie pour porter nos projets sur le long terme.”*

**Parce qu'il y a désormais urgence à ralentir et à se questionner sur l'essentiel, Mojom propose depuis 3 ans des [Deceleration Camps](#) : des séminaires en pleine nature, déconnectés des écrans, pour apprendre à ralentir.**

Une aventure unique, entre retraite bien-être, bootcamp et formation, pour retrouver le juste rythme dans nos vies où tout va trop vite.

**La 4ème édition aura lieu du 6 au 9 Octobre 2022 à l'éco-centre de l'arbre aux étoiles en Normandie, au coeur du vivant.**



## Une “colo du slow” pour vivre une expérience collective inédite

Changer notre rapport au temps permet de redevenir maître de nos vies, de notre santé et de nos choix. Il ne peut pas y avoir de sérénité et d’enthousiasme, tant au travail que dans nos vies, si nous ne savons pas comment gérer notre stress et notre énergie.

Prendre le temps de faire le point et de se déconnecter des écrans est indispensable pour se reconnecter à la nature, à soi et aux autres façons de retrouver l’énergie d’entreprendre.





Les Deceleration Camps permettent ainsi de :

- Mieux appréhender son rapport au temps, pour se libérer de ses systèmes d'épuisement ;
- Expérimenter et apprendre des techniques : d'organisation et gestion du temps, de gestion du stress (détente corporelle, respiration, relaxation et méditation), et 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 !

**La 4ème édition aura lieu du 6 au 9 Octobre 2022 à l'éco-centre de l'arbre aux étoiles en Normandie, au coeur du vivant.**



## 4 jours dans un écrin de nature, pour se transformer dans la convivialité et la bonne humeur

Le Deceleration Camp est un concept inédit en France et probablement en Europe.

Cette fabuleuse aventure, qui n'est ni une formation ni une retraite de yoga, offre un parcours pédagogique unique qui **se poursuit au-delà du Camp** : suivi, communautés... Tout est fait pour que chacun avance dans sa quête, à son rythme.

Durant le séminaire, les participant.e.s vont avoir accès à des **apports théoriques et scientifiques** (prospective, neurosciences, biomimétisme, santé intégrative, permaculture), ainsi qu'à des **exercices pratiques** de gestion du stress et bien-être par le corps (techniques de respiration, relaxation, méditation, yoga), de développement personnel, d'intelligence collective et de dynamique de groupe.

Dans un **cadre optimal** pour se ressourcer et retrouver leur pleine capacité, en osant la digital detox et la reconnexion avec la nature, chacun.e va ainsi pouvoir améliorer sa compréhension des sujets Temps/ Stress/ Énergie.

Des **phases d'auto-diagnostic** permettent d'ailleurs de s'approprier le contenu pour progresser.

Cette pédagogie "tête, cœur et corps" donne à vivre une **expérience personnelle et collective transformatrice**, dans la bonne humeur et le partage.

Alice Vivian précise :

C'est une aventure à la fois profonde, introspective, mais aussi pratique et concrète pour la suite ainsi qu'extrêmement conviviale et joyeuse.





## Mojom, libérateur de super-pouvoirs



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.

Mojom s'appuie sur une méthode unique, développée par Alice au fil des années, pour aider chaque 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 reconnexion 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-cœur-corps, afin de redonner à chacun l'accès à son plein potentiel et sa raison d'être.

Alice souligne :

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

## Mojom : un nom riche de sens



Le nom “Mojom” est issu de la réunion du mot « MOJO » et de la vibration du son «OM».

Le mot « MOJO » viendrait originalement d’Afrique : il signifie le talisman, un pouvoir magique nous apportant puissance et chance surnaturelles. Il représente notre force intérieure et qualité de présence, un pouvoir d’attraction qui génère confiance et enthousiasme.

La syllabe « OM » vient, elle, du sanskrit. Il s’agit dans les traditions hindouistes et bouddhistes, ou dans la pratique du yoga, du son originel, celui d’une vibration sacrée qui nous connecte à soi et aux autres : mantra de la transformation et de l’union, promesse d’alignement corps-esprit.



## À propos d’Alice Vivian, la fondatrice



Conférencière et formatrice en mieux-être au travail et activation des talents, 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, cœur et corps ».

Après un parcours riche (9 ans de communication, un tour du monde autour de l’innovation sociale, 5 ans à imaginer et agir pour un « Futur souhaitable »), toujours à la recherche de plus



de sens et d'alignement, elle fonde Mojom en 2018. Sa mission : apporter des outils d'empowerment et de bien-être pour accompagner le changement.

Alice a mis au centre de sa recherche et de son action des sujets tels que “Le futur du travail”, “De l'urgence de décélérer”, et “L'intelligence du corps et super-pouvoirs”.

J'accompagne les organisations, les entrepreneurs, ainsi que les particuliers à trouver l'unité, à se révéler dans une recherche de sens et d'alignement.



L'idée des centres de décélération est née il y a 5 ans, à Barcelone, alors qu'Alice visite des “accélérateurs” de startups. Tout est prévu pour accélérer le processus entrepreneurial, mais un constat s'impose : peu de jeunes pousses survivent après 2 ans.

Les choses vont vite, trop vite. Les équipes semblent déjà épuisées 6 mois après le lancement, tellement le rythme est intense. Le directeur lui-même semble en burn-out...

Alice a alors un déclic. En regardant cette fourmilière s'activer non-stop, elle se dit que ce ne sont pas des accélérateurs donc notre société a besoin, mais bel et bien des “décélérateurs”.

Des espaces où l'on retrouve le temps long, le souffle, le juste rythme... Pour ne pas s'épuiser, pour garder le sens et l'enthousiasme.

Si on veut avoir un impact dans le monde, il faut commencer par prendre soin de soi et incarner ce que nous voulons voir advenir. Pour agir, il faut être en bonne santé, dans tout son potentiel. Et cela demande d'apprendre à gérer son temps, son stress, mais surtout son énergie de vie.

Aujourd'hui, Mojom souhaite proposer au moins deux éditions du Deceleration Camp chaque année, afin de faire grandir la communauté des campeurs et d'outiller de plus en plus de monde dans leur quête d'équilibre et d'alignement.



### **Pour en savoir plus**

Kit Presse : <https://mojom.fr/espace-presse-mojom/>

Deceleration Camp : <https://mojom.fr/activites/formations/deceleration-camp/>

Site web : <https://mojom.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/mojom.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/mojom.fr/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/alice-vivian-8914381a/>