Biographie des intervenantes :

Ayla

Passionnée depuis toujours par le "Vivre ensemble" et plus précisément dans l'amour, j'ai exploré depuis mon plus jeune âge différentes réponses à ce défi, au sein de nombreuses formes collectives (spiritualité et peuples, engagement politique et société, militantisme et associations, droit et Nation, collaboration et équipe professionnelle, gouvernance partagée et colocation ou communauté, cohabitation et écosystème...)

M'y "coller" a suscité de nombreuses questions et m'a permis ainsi un parcours d'expériences et de formations autour de la gouvernance, y compris en devenant maraîchère et donc en me plongeant dans un éco-système "modèle".

Et, en chemin, cela m'a évidemment conduit à faire un travail sur moi, à me remettre en question "à l'intérieur", et à expérimenter plusieurs approches de soins et de "développement personnel", avec curiosité et en cherchant à intégrer aussi la dimension corporelle.

Aujourd'hui, j'ai à coeur de partager tous les trésors que ce parcours m'a permis de découvrir (autolouange, pleine conscience, éthique affectologique, CNV et maïeusthésie, outils de gouvernance partagée et principes source, MBTI ..)

J'accompagne ainsi des individus, des couples, des collectifs de toute sorte, à aller vers leur pleine expression. Pour moi, il est question de reconnaître et soutenir des capacités existantes : "s'asseoir au coeur de la souffrance" (Christiane Singer) et notamment celle de notre passé, inspirer et être inspiré-e, se laisser toucher ou encore être fluidité, oser nos talents et l'exprimer dans la matière, célébrer ce qui est et vivre dans la confiance....

A partir de la formidable matière du vécu de chacun-e, en y posant de la conscience ensemble ...

Aude

Sensible depuis toute petite à l'« atmosphère » perçue entre deux personnes, je me suis très vite intéressée à ce qui pouvait générer des incompréhensions et des conflits au sein des relations et comment en prendre soin pour éviter le plus possible l'« escalade de la violence ».

Diplômée d'une licence de psychologie et éducatrice spécialisée pendant 10 ans, je me suis formée aux pratiques coopératives, à la gestion de conflits et à la prévention des violences inter-personnelles avec notamment le réseau EnVies EnJeux.

Passionnée de Danse Contact Improvisation, d'Arts Martiaux, puis de la dimension somatique du toucher, et aussi de jeux coopératifs, j'aborde les dynamiques relationnelles à l'aide de nombreux outils issus de ces pratiques, pour une approche plus consciente, sensible et ludique des relations.

Ayla et Aude ont choisi d'être partenaires dans le grand jeu de la Vie et habitent dans le même collectif. Les occasions ne manquent pas pour expérimenter les dynamiques relationnelles, la connaissance de Soi, les conflits et leurs résolutions,...

Notre atout ? L'amour et la persévérance, notre goût pour la recherche de ce qui est juste, notre désir de coopérer et trouver des solutions gagnant-gagnant, notre foi dans le vivant et sa pertinence qui s'exprime en chacun.e de nous et autour de nous

Notre croyance ? Considérer l'autre comme un partenaire de jeu et non comme un adversaire permet de sortir du triangle dramatique de Karpman (victime, bourreau, sauveur), de reprendre sa responsabilité (capacité à répondre de...) et retrouver son pouvoir d'agir.

Nous sommes heureuses de mettre en commun nos apprentissages et de vous offrir le fruit de nos expériences personnelles et professionnelles, et de vous proposer un espace pour cheminer ensemble, le temps d'un weekend.