

L'IKIGAÏ ENTREPRENEURIAL

- LA FICHE PÉDAGOGIQUE - 12/12

Version du 22/10/2025 -

LES OBJECTIFS

- / Découvrir la philosophie japonaise de l'Ikigaï et indienne du Hatha Yoga pour son application dans l'entrepreneuriat créatif.
- / Installer un bien-être dans sa zone d'équilibre entre passion, mission, vocation et profession.
- / Implémenter une routine bien être pour relier sa posture intérieure (yoga, respiration, pleine conscience) à sa vision d'entreprise.
- / Clarifier son cap professionnel en s'inspirant des techniques de méditation pour une approche alignée, durable et inspirante.

LE PROGRAMME

À travers des exercices guidés, vous explorez vos motivations profondes, vos talents naturels et vos valeurs entrepreneuriales. Chaque séance associe introspection et mise en mouvement : respiration consciente, ancrage postural, visualisation créative et écriture intuitive. Vous élaborez votre carte d'Ikigaï – un outil de clarté qui relie vos compétences, votre mission et les besoins du monde. Une routine bien être adaptée à votre quotidien entrepreneurial est mise en place. L'approche combine réflexion stratégique et pratiques issues du Hatha Yoga : présence, discipline douce, équilibre et écoute intérieure.

LE PUBLIC

- / Les entrepreneurs, créateurs, indépendants, freelances ou porteurs de projets.
- / Les artistes, designers, enseignants ou thérapeutes en quête d'alignement.
- / Les personnes en reconversion souhaitant trouver du sens à leur activité professionnelle.
- /OU
- / Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

LES PRÉ-REQUIS

- / Aucun niveau de yoga requis.
- / Une ouverture d'esprit, curiosité et envie de relier travail et épanouissement personnel.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- / Des alternances d'exercices de respiration, méditation et visualisation.
- / Des outils concrets, tels que la roue d'Ikigaï, les 5 piliers du Hatha Yoga, le journaling, le travail sur les valeurs et les talents.
- / Les moments d'ancrage inspirés du Hatha Yoga : posture, respiration, relaxation, concentration.
- / L'approche expérientielle et bienveillante, favorisant la clarté et la sérénité entrepreneuriale.

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION

- / L'auto-évaluation de la clarté de sa vision et de son sentiment d'alignement.
- / La présentation orale ou écrite de sa carte d'Ikigaï.
- / Les critères tels que : la cohérence, l'authenticité, l'engagement.

NOÉMIE DEVIME Formation - Organisme de Formation / Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 117566757 au préfet de région Ile-De-France /

N° de Siret: 7903698200020 / Activités Spécialisées de Design, Designer Concepteur Mode, Textile, Ecologie /

La Cour des Icônes - 38, rue Jean-Jacques Rousseau 75001 PARIS / +33 (0)6 20 64 28 18 / contact@noemiedevime.com / www.noemiedevime.com /

© Direction artistique Noémie Devime, © Photographie Mara Zampariolo, Parution Hummade, Vêtements Noémie Devime Paris, Panama, Mannequin Onann, Agence Bout'chou.

12

LA DURÉE

- / 3 Jours (7 heures).

LA MODALITÉ D'ACCÈS

- / Un groupe de 6 à 20 personnes.

LE TARIF

- / 2 676,00€ Net de Taxe/ personne.

LE LIEU

- / Intra-entreprise

- /OU La Cour des Icônes

58, rue Jean-Jacques Rousseau 75001 PARIS

L'EXPERT

- / **Adrien Deslous-Paoli**, Fondateur DeRigueur, Mentor Make Sense



NOÉMIE
DEVIME

Tous droits réservés © 2023 Noémie Devime