

# L'IKIGAI ENTREPRENEURIAL

- LA FICHE PÉDAGOGIQUE - 12/12

Version du 22/10/2025 -

## LES OBJECTIFS

- / Découvrir la philosophie japonaise de l'ikigai 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'ikigai — 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'ikigai, 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'ikigai.
- / Les critères tels que : la cohérence, l'authenticité, l'engagement.

NOÉMIE DEVIME Formation - Organisme de Formation / Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 117566753 auprès du préfet de région Île-De-France /

N° de Siret: 79036086200020 / Activités Spécialisées de Design, Designer Concepteur Mode, Textile, Ecologie /

La Cour des Icônes - 58, rue Jean-Jacques Rousseau 75001 PARIS / +33 6 06 20 64 28 18 / [contact@noemiedevime.com](mailto:contact@noemiedevime.com) / [www.noemiedevime.com](http://www.noemiedevime.com) /

© Direction artistique Noémie Devime, © Photographie Mara Zamparolo, 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

## LE CONTACT

Noémie Devime

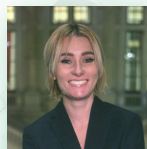
/ La responsable pédagogique

/ [contact@noemiedevime.com](mailto:contact@noemiedevime.com)

/ 0033 6 20 64 28 18

## L'EXPERT

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



NOÉMIE  
DEVIME

-Tous droits réservés © 2023 Noémie Devime -