

RENAISSANCE CREATIVE



DIGITAL ET PRÉSENTIEL

'Le chaos est rempli d'espoir parce qu'il annonce une renaissance.'

Coline Serreau

Sensi, Ateliers Arts & Sens
organisme de formation enregistré sous le numéro 11 75 42595 75

Contact : Barbara Albasio
barbara.albasio@hotmail.fr - 06 07 59 74 63

www.sensi-ateliers.com



MENU

Cliquez directement sur l'atelier qui vous intéresse 

[Nouveau] Les ateliers Sensi se déclinent maintenant en **format digital** !

Les Ateliers Sensi

page 4

♥ Ateliers solidaires : 5% reversés à [l'Association Aida](#)

Management et coopération créative

♥ L'art de la coopération page 6

La créativité pour dynamiser les équipes page 7

♥ Reboost - Développez vos ressources intérieures page 8

Des équipes qui créent de la valeur page 9

♥ Artful leader – L'évolution du leadership page 10

I Ching pour les équipes page 11

♥ Co-développement - Consultation créative page 12

Sensoriels et énergisants

Le Corps vecteur de bien-être page 13

Méditation Art & Nature page 14

Yoga au travail page 15

Ouvre tes chakras page 16

Mindfulness Ayurveda page 17

Booster son énergie avec la sieste éclair page 18

L'alchimiste des émotions page 19

Voyage sensoriel au service de la créativité page 20

Bains de forêt 'Shinrin Yoku' page 21

Arts visuels

♥ Van Gogh et les émotions page 22

♥ Ecolab-Nature page 23

Dessin Zen page 24

♥ Sculpture & modelage page 25

Land Art - La nature source de créativité page 26

Peinture 'A la découverte de l'autre' page 27

Imaginer et co-créez votre monde d'après page 28

MENU

Cliquez directement sur l'atelier qui vous intéresse 

[Nouveau] Les ateliers Sensi se déclinent maintenant en **format digital** !

Spectacles vivants

Talent show	page 29
Danse et mouvements corporels	page 30
Libérer sa voix	page 31
Prise de parole en public	page 32
Théâtre et expression corporelle	page 33
Comme un chef d'orchestre	page 34
Chorale 'Tous en mesure'	page 35
Percussions	page 36

Gustatifs

Saveurs et délices de la cuisine indienne	page 37
Cuisine italienne	page 38
Alimentation santé créative	page 39
Autour du merveilleux monde du thé	page 40
Parfums de cocktails	page 42

WebinArt - Programmes interactifs

♥ Ted Talk <i>Creative Attitude</i>	page 43
♥ J'irai m'inspirer chez vous	page 44
♥ Film Aquamour - Prendre soin de l'eau est vital !	page 45

♥ Ateliers solidaires : 5% reversés à [l'Association Aïda](#)

Barbara Albasio

<i>CREATIVE ATTITUDE</i>	page 46
--------------------------	---------

Les Ateliers Sensi

Une **méthode innovante** pour développer **l'intelligence collective** des managers et de leurs équipes par le détour de l'expérience artistique et sensorielle.

Sous forme d'ateliers, Sensi est un programme d'éveil des sens et de stimulation de la capacité d'innovation, à travers la rencontre et l'expérience des métiers d'art.

Ces ateliers, réalisés sur mesure et conduits par des artistes professionnels, créent de **la cohésion d'équipe**, favorisent **le bien-être** et stimulent **la créativité**, atouts essentiels à la performance de l'entreprise.

En réalisant des œuvres d'art, d'abord de façon individuelle, puis collective, la créativité se libère. Exprimer ses sensations et ses acquis par **l'expérience en groupe** est une manière efficace de développer l'intelligence collective.



« Faites que votre tableau soit toujours une ouverture au monde. »

Léonard de Vinci

Face à la crise sanitaire, l'équipe de Sensi a redoublé de créativité pour adapter ses ateliers artistiques et sensoriels à ce contexte inédit et aux besoins de ses clients.

La quasi-totalité des ateliers Sensi se décline désormais en **format digital** via la plateforme de votre choix (Skype, Teams, Zoom, Cisco Webex...) et quand cela est **possible en présentiel** avec les gestes de protection nécessaires !

Enthousiastes et flexibles, nous nous adaptons à vos souhaits et besoins : **contactez-nous** pour faire un point et voir ensemble ce qui vous convient en ce moment particulier.

Ils nous font confiance



Une entreprise engagée

Portée par l'envie de développer des ateliers toujours plus responsables et solidaires, Sensi Ateliers s'engage auprès de 2 associations :



Première association créée par des lycéens en Europe, l'**Association Aïda** soutient les adolescents et les jeunes adultes touchés par un cancer.

Pour chaque atelier  organisé, Sensi Ateliers reverse 5% du tarif HT à l'Association Aïda.
www.associationaida.org



Association initiée par la Ville de Paris, les **Canaux** soutiennent les acteurs économiques engagés pour la solidarité et la planète

Il est désormais possible d'organiser dans leurs beaux locaux les ateliers RSE de Sensi !

...Et si on s'engageait tous ensemble, pour aller plus loin ?

ATELIER 'L'ART DE LA COOPERATION'



Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !



Concept

Comment vivre et travailler ensemble ? Quelle place pour un chef aujourd'hui ? L'art de la coopération est probablement l'enjeu humain le plus fondamental pour ce XXI^e siècle, celui auquel tout groupe social est confronté, qu'il soit entreprise, orchestre, association ou pays.

Par des méthodes interactives et une approche sensible, vous entrerez dans le monde de l'orchestre, un monde d'experts, de sensibilités, d'ego, de projets à réussir sans cesse, d'exigence...

Un monde d'humains en **coopération** avant tout, dans lequel l'action passe par **le sens et la responsabilité** (collective et individuelle).

Atelier digital



1h30



devis sur demande



5% pour l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'LA CREATIVITE POUR DYNAMISER LES EQUIPES'



La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse.

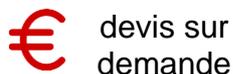


Concept

La créativité est un outil puissant pour la consolidation d'équipe et la collaboration : grâce à un projet commun créatif, les gens apprennent à mieux se connaître, ils soudent les liens et deviennent plus motivés et plus innovants.

Durant cet atelier ludique et interactif, vous allez expérimenter des techniques créatives pour dynamiser l'esprit d'équipe et en ressortir encore plus grandis ensemble ! Créer seul, c'est déjà très amusant, mais ensemble c'est encore mieux.

Atelier digital



(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

Développez vos ressources intérieures pour trouver le bien-être et le dynamisme en rééquilibrant Corps, Mental et Esprit.



Concept

Les périodes de (re)confinement, avec leur 'yoyo' d'émotions et d'incertitudes nous ont plus que jamais mis à l'épreuve de la résilience, bouleversant notre équilibre et celui de notre entourage (familles, collaborateurs, clients...).

Vos collaborateurs ont besoin d'un REBOOST !

Il s'agit d'une animation virtuelle (sur la plateforme de votre choix), interactive, ludique et créative pour cultiver la résilience et la persévérance, et **retrouver équilibre, optimisme, confiance et efficacité.**

Ces ingrédients qui contribuent au bien-être et à l'épanouissement de chaque personne, sont nécessaires au développement et à la croissance de l'entreprise. Partager cette expérience collective dans un moment de complicité contribuera à renforcer la cohésion des collaborateurs et mieux travailler ensemble.

Atelier digital



1h
1h30



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'DES EQUIPES QUI CREENT DE LA VALEUR'



*Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès,
travailler ensemble est la réussite.*



Concept

Bienvenue dans un atelier interactif unique pour les équipes qui souhaitent atteindre de nouveaux niveaux de **connexion** et de **performance**.

Le programme est un voyage conscient à travers trois aspects clés du bien-être d'une équipe : sa connexion avec **l'écosystème**, la relation entre ses membres et le leadership de soi.

À travers des expériences amusantes et uniques, les équipes développent la **confiance**, dessinent une **vision partagée** et expérimentent la danse de la coopération. Les membres individuels de l'équipe font l'expérience d'outils puissants pour faire passer leur propre **leadership** au niveau supérieur.

Atelier digital



3h
3h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))

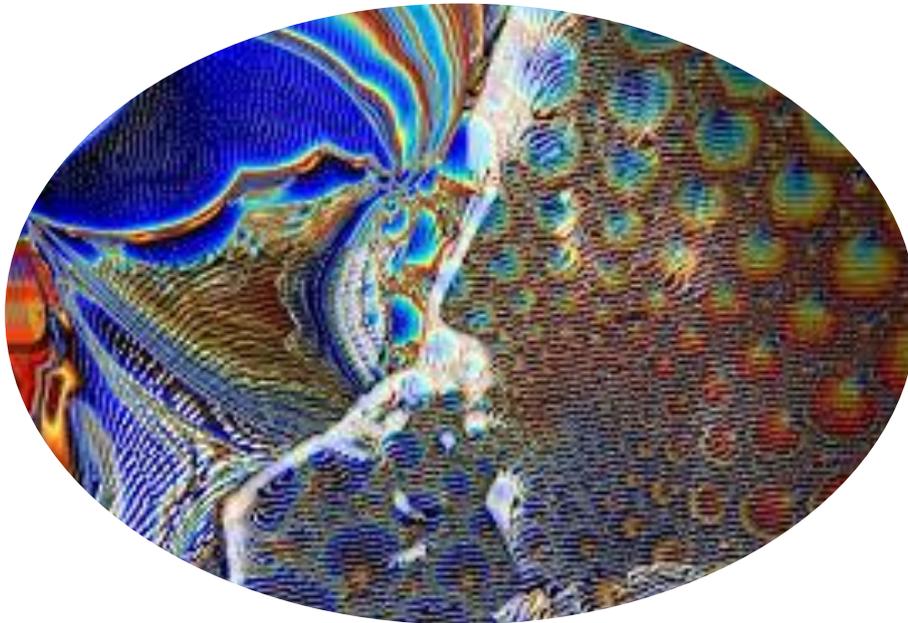


Retour au menu

ATELIER 'ARTFUL LEADER'



L'Évolution du leadership vers le décideur innovant du 21ème siècle



Concept

Devenez un 'Artful leader' et apprenez à maîtriser votre processus mental pour améliorer votre capacité à diriger les autres.

Votre état d'esprit **curieux et ouvert** sera ainsi votre allié.

Vous pouvez évoluer vers un leadership plus efficace qui commence par montrer l'exemple et progresse en créant un réseau de personnes qui sont heureuses de coopérer vers un objectif commun.

Cet atelier utilise notre capacité naturelle à être créatif, de manière systématique afin d'atteindre une efficacité élevée dans l'atteinte des objectifs.

Atelier digital



1h30



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER I CHING POUR LES EQUIPES 'L'ART DE GERER LES CHANGEMENTS'



*La sagesse ancienne vous apprend comment faire grandir votre équipe
et développer votre entreprise à travers ces temps incertains.*



Concept

Pendant des millénaires, les empereurs, les rois et les philosophes se sont penchés sur cette pratique pour obtenir des conseils. Plus récemment, une figure fondatrice de la psychologie moderne telle que C.G. Jung l'a accrédité en tant qu'outil pour se connecter à travers votre subconscient à des connaissances profondes que vous ne soupçonniez même pas.

Dans cet atelier, les membres de l'équipe apprendront les principes fondamentaux de **la prise de décision** et régleront les problèmes de la vie réelle grâce à un processus qui combine le travail subconscient d'I Ching avec la communication entre les membres de l'équipe. Le processus en lui-même est un outil utile qui peut être utilisé tous les jours pour **surmonter les obstacles** de la vie ainsi que pour **améliorer la cohésion d'équipe** et le modus operandi pour augmenter la productivité et le **bonheur au travail**.

Atelier digital



1h
1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER CO-DEVELOPPEMENT CONSULTATION CREATIVE



L'intelligence Collective et créative en mouvement



Concept

L'intelligence collective favorise la créativité, l'innovation, la motivation et l'engagement des personnes. La richesse émergente du collectif est beaucoup plus que la somme des intelligences des individus.

Dans cet atelier, cadré par une méthode précise de **co-développement**, le groupe des participants se met à la disposition **d'une problématique réelle** pour apporter leur conseil et leur réflexion. C'est un processus de formation inversé où l'on apprend de ses pairs, dans un climat **bienveillant et constructif**.

La méthode est très puissante et efficace, dans un temps court et rythmé, tout le monde en ressort gagnant : les personnes qui ont exposé leurs problématiques dans le sous-groupe comme ceux qui ont apporté leur savoir-faire et leur savoir-être dans une **posture d'écoute** et d'accueil.

Atelier digital



1h
1h30



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'LE CORPS VECTEUR DE BIEN-ETRE'

*Apprenez à bien traiter votre corps, pour un impact positif sur votre mental,
votre esprit et votre environnement !*



Concept

Lors de cet atelier, guidé par un professionnel, vous allez acquérir une série de mouvements corporels que vous pouvez faire au bureau ou chez vous. C'est une combinaison des meilleures pratiques issues de différentes disciplines du monde. Grâce à ces exercices de bien-être vous apprendrez à détendre votre corps et à générer de l'énergie positive et créative très utile au quotidien.

Atelier digital



1h



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIERS MEDITATION NATURE & ART



Pleine Présence, Ecoute, Attention et Créativité



Concept

Guidée par une douce voix, vous faites une promenade imaginaire dans la nature ou vous plongez dans l'art, selon votre choix !
Vous relâchez votre mental, en prenant contact avec l'instant présent, vous êtes détendu et à l'écoute.
Cette méditation guidée vous aidera à visualiser et à pratiquer l'éveil des sens.
C'est une excellente préparation à une séance de travail et de créativité.

Atelier digital



(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER YOGA AU TRAVAIL

*Exprimez et ressentez le bien-être à travers le yoga.
Entrez en harmonie totale avec vous-même et avec les autres.*



Concept

Vous explorez les différentes techniques d'équilibre et de maîtrise de soi à travers cette initiation du yoga au travail.

Après un échauffement, vous réalisez des exercices corporels que vous pourrez refaire au quotidien et aussi dans votre lieu du travail sans que cela nécessite plus d'espace ou une tenue vestimentaire particulière. Grâce à cette souplesse corporelle accrue, vous retrouvez équilibre, détente et concentration.

Atelier digital



1h



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'OUVRE TES CHAKRAS'



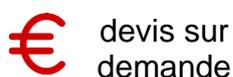
L'art de mettre le corps et l'esprit en énergie dans sa journée.



Concept

Avec cet atelier, vous offrez aux collaborateurs une bulle d'une heure pour relâcher les tensions, se reconnecter à soi, aux autres, se faire du bien... et s'amuser. Un tour du monde en musique entre percussions africaines, groove, ondulations orientales et 'Bollywood', où vous allez vous oxygéner à travers des mouvements simples, fun et qui font du bien. Aucune expérience en danse nécessaire.

Atelier digital



(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))

 **Retour au menu**

ATELIER MINDFULNESS - AYURVEDA



Développez votre créativité et votre connexion à vous-même à travers une exploration multisensorielle et méditative.



Concept

Lors de cet atelier vous allez expérimenter l'art de vivre ayurveda, c'est-à-dire 'la connaissance de la vie'. D'origine indienne, c'est une vision du monde intégrative qui allie corps et esprit par les sens. Vous allez créer vos propres rituels pratiques, simples et ludiques, pour prendre soin de soi, des autres et de la planète. Vous vous reconnecterez ainsi à votre intuition et à votre boussole intérieure. Bon voyage !

Atelier digital



1h



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'BOOSTER SON ENERGIE AVEC LA SIESTE ECLAIR'



EXISTE EN
DIGITAL !

L'art de créer vos cycles d'action et de régénération.



Concept

Dans cet atelier inspiré des techniques d'optimisation du potentiel, vous allez découvrir les différents niveaux de vigilance du cerveau, ses phases de créativité, de stress, et de récupération, la notion d'équilibre et d'auto-régulation. Les différentes techniques de récupération sont enseignées dans l'armée et dans le sport de haut niveau. Vous expérimentez une pratique de sieste éclair pour pouvoir mieux gérer votre énergie en journée et améliorer votre sommeil.

Atelier digital



1h



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'L'ALCHIMISTE DES EMOTIONS'



Transformez vos émotions en énergie créative et durable.



Concept

Lors de cet atelier vous serez guidés par deux professionnelles des émotions et de la créativité.

Après une entrée en matière dans le monde de l'intelligence émotionnelle, à travers une expérience interactive et concrète, vous allez reconnaître et accepter vos émotions, puis les transformer en énergie créative et durable, dans votre vie personnelle et professionnelle.

Atelier digital



1h
1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'VOYAGE SENSORIEL AU SERVICE DE LA CREATIVITE'

Faites émerger des idées et solutions innovantes par le détour des cinq sens.



Concept

Ce voyage propose une série de séquences en aller-retour entre les 5 sens et la créativité pour faire émerger des idées sur un sujet au choix.

Lors de chaque séquence, les sens sont stimulés par des odeurs, des sons, des goûts ... Cette immersion fait surgir des images, des souvenirs, des projections ensuite partagés en duo ou trio. De ces échanges découlent des idées en lien avec le sujet. Elles sont ensuite raffinées et présentées en plénière, le groupe opère alors une sélection d'idées selon les critères qui lui sont propres.

Atelier digital



1h



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER BAIN DE FORET 'SHINRIN YOKU'



En ouvrant nos sens en forêt, nous créons un pont entre nous et le monde naturel.



Concept

Le temps de cet atelier de sylvothérapie, nommée *shinrin-yoku* au Japon, vous allez éveiller tous vos sens et expérimenter les bienfaits liés aux arbres. Toucher les arbres, les embrasser, respirer leur parfum et l'air frais qui se dégage, écouter les sons de la forêt, s'émerveiller de la lumière des rayons de soleils qui se pose sur les feuillages. Reprendre contact avec les arbres c'est comme reprendre contact avec son être profond. Une thérapie puissante grâce à son énergie ressourçante.

Atelier digital



1h



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'VAN GOGH ET LES EMOTIONS'



Science, musique, cinéma et art entre les deux siècles.



Concept

Lors de cet atelier culturel et interactif, guidés par une professionnelle du monde de l'art, vous plongez votre regard sur l'œuvre de Vincent Van Gogh, le contexte historique et culturel qui a influencé son style de peinture.

En entrant à notre tour dans son monde, pouvons-nous mieux le comprendre ?
Quelles émotions éprouvons-nous en regardant ses travaux ?

Pendant une heure environ, partez pour un voyage imaginaire dans le temps et dans l'espace et ressentez une pluie d'émotions agréables, tout en restant chez vous confortablement assis.

Atelier digital



1h



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'ECOLAB-NATURE'



Réveillez le créateur responsable qui sommeille en vous !



Concept

Ensemble, en équipe, inspirés par la nature et des exemples positifs d'action écologique, vous allez créer un projet d'action de respect et préservation de la nature, en partant de différents matériaux (récup, recyclables, collages, papiers, feutres, peinture etc...) assemblés en œuvre créative et engageante. La créativité devient alors le catalyseur de l'action avec la prise de conscience et la motivation !

Atelier digital



1h30



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER DESSIN ZEN

*Libérez votre imagination et créativité avec l'art des dessins méditatifs.
Une sensation d'harmonie, calme et sérénité va de pair avec joie et plaisir.*



Concept

Le temps d'un atelier, vous décorez avec vos collègues des lettres qui composent votre logo ou une phrase avec la méthode Zentangle. Le Zentangle est une forme d'art méditatif réalisé selon une méthode rigoureuse, délibérée et intentionnelle de produire un dessin abstrait non planifié composé de patrons simples ou très complexes.

Vous réaliserez cette œuvre commune en connexion avec les autres, dans l'écoute et l'échange, lors d'un moment privilégié pour se ressourcer ensemble.

Atelier digital



1h



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER SCULPTURE & MODELAGE

*Réveillez les sensations premières, essentielles et enfouies
en créant un objet en 3 dimensions.*



Concept

Le temps d'un atelier, vous êtes un sculpteur plongé au cœur d'une aventure créative qui va interroger vos sens et vous faire porter un nouveau regard sur les choses. Guidé par un artiste, vous réalisez une sculpture à partir d'un modèle vivant, d'abord seul puis en groupe en créant une œuvre commune.

Atelier présentiel



2h30
3h



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda



Retour au menu

ATELIER 'LAND ART'

Soyez ouvert et curieux, inspirez-vous de la beauté de la nature pour exercer votre créativité ensemble.



Concept

Le temps d'un atelier, marchez dans la nature avec vos collaborateurs. Observez la nature, puis sublimentez-la en pratiquant du 'Land Art' : des œuvres éphémères issues des matériaux trouvés dans la nature comme les pierres, le sable et le bois. En équipe, exprimez vos valeurs, votre identité à travers ces œuvres et libérez votre imagination pour raconter l'histoire qui va avec.

Atelier présentiel



2h30
3h



devis sur
demande



Retour au menu

ATELIER PEINTURE 'A LA DECOUVERTE DE L'AUTRE'



Expérimentez l'art de la rencontre en peinture.



Concept

Le temps d'un atelier, vous allez à la découverte de l'autre par la réalisation du portrait, à tour de rôle vous êtes tantôt artiste tantôt modèle. Vous vous rencontrez et vous exprimez à travers la réalisation d'une œuvre picturale qui rassemble tous les portraits de l'équipe, faits par les membres de l'équipe.

Atelier digital



1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER

'IMAGINER ET CO-CREER VOTRE MONDE D'APRES'

Imaginez, construisez et partagez ensemble une œuvre d'art emblématique de la vision et de l'esprit de l'équipe.



Concept

Le temps d'un atelier, vous êtes un artiste peintre plasticien. Avec vos collaborateurs, vous exprimez l'esprit de votre équipe dans le 'monde d'après' à travers une œuvre picturale. Ensemble, vous travaillez la couleur pour mettre en perspective votre vision commune.

Atelier présentiel



2h30
3h



devis sur
demande



Retour au menu

ATELIER 'TALENT SHOW'

Dévoilez les talents artistiques de vos équipes et mettez-les en musique !



Concept

Vos collaborateurs participent à un **événement pour célébrer la musique**.

Accompagnés de professionnels, **ils s'enregistrent en studio**.

Un clip vidéo est réalisé avec l'ensemble des enregistrements
et partagé à vos équipes.

Dans un second temps, il est possible d'organiser un **Talent Show**
où chaque talent dévoile son œuvre aux autres participants.

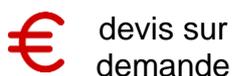
Réalisée **en présentiel ou en digital**, cette animation offrira une véritable
parenthèse ludique à vos collaborateurs, leur permettant de s'évader du quotidien,
de partager un moment convivial et renforcer la cohésion d'équipe.

Un souvenir insolite qu'ils ne sont pas prêts d'oublier !

Atelier digital



1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER DANSE ET MOUVEMENTS CORPORELS



*Exprimez, ressentez et communiquez
à travers la musique, le rythme et la danse en toute liberté !*



Concept

Le temps d'un atelier, explorez différentes sensations,
partagez un moment convivial en musique avec vos collaborateurs,
sans a priori ni technique.

Sentez la force, l'émotion et l'enthousiasme d'être tous ensemble,
en liberté pour avancer en confiance vers un avenir co-construit.

Atelier digital



(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))

 **Retour au menu**

ATELIER 'LIBERER SA VOIX'



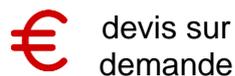
Laissez sortir votre voix pour exprimer votre personnalité.



Concept

Le temps d'un atelier, vous explorez l'univers de la voix au-delà des fonctionnalités prédéfinies (parler, chanter) pour découvrir le son, vous mettre au diapason de vous-mêmes, écouter la vie qui circule en vous. Aller à la rencontre de sa voix, c'est aller à la rencontre de soi-même, la lucidité en plus. Le son voyage en nous et nous sommes les spectateurs médusés de ces lieux trop souvent méconnus. Faire confiance à sa voix. Faire de sa voix un atout de notre personnalité.

Atelier digital



(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))

 **Retour au menu**

ATELIER PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



*Séduisez votre public comme un artiste du spectacle vivant !
"Là où le discours en reste aux mots, la parole engage le corps."*



Concept

Les acteurs de l'entreprise sont souvent appelés à devenir de vrais acteurs face à un vrai public. Lors de prises de parole en public, cadres et managers doivent transmettre un message clair, captiver leur auditoire sans se laisser déstabiliser.

La Prise de Parole en Public s'apparentant plus aux pratiques empruntées au spectacle vivant qu'à la vie en entreprise, Sensi propose aux acteurs de l'entreprise de la décoder, de la démystifier et de se l'approprier en passant par l'expérience du théâtre et du chant. Ces disciplines jonglent mieux qu'aucune autre avec les contraintes de l'expression orale face à un public toujours exigeant, quelle que soit sa taille.

Atelier digital



1h



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER THEATRE ET EXPRESSION CORPORELLE



*S'exprimer, donner à voir et ressentir
à partir de son corps, comme medium d'expression.*



Concept

Le temps d'un atelier, vous êtes un acteur et vivez une expérience de comédien. Après un travail essentiel d'échauffement en équipe, vous réalisez des exercices, jeux, apprentissages et performances théâtrales qui vous sensibilisent à l'importance de la communication corporelle, l'écoute et l'échange, la confiance et la prise de risque, l'ouverture d'esprit et de l'imaginaire ... autant d'atouts précieux pour une communication efficace et un travail d'équipe soudée et solidaire.

Atelier digital



1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER 'COMME UN CHEF D'ORCHESTRE'



Source d'inspiration et enseignement pour les leaders et managers
*Expérimentez le cheminement du chef d'orchestre pour arriver à jouer ensemble
tous en mesure et à l'unisson !*



Concept

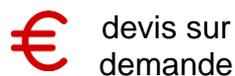
Guidés par un chef d'orchestre, à travers des exercices musicaux interactifs et ludiques, vous expérimentez les diverses facettes de ce rôle : diriger tout en faisant confiance et en déléguant, identifier et développer les talents, créer un esprit d'équipe. La mémoire sensorielle de cet exercice vous permet de renforcer les savoirs-être clés du leader et manager. Vous dialoguez avec un chef d'orchestre professionnel qui s'appuie sur des exemples et méthodes concrètes.

Enseignement et pratique vont de pair avec plaisir et joie.

Atelier digital



1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER CHORALE 'TOUS EN MESURE'

*Exprimez, ressentez et communiquez
à travers la musique, le rythme et la voix tous en mesure.*



Concept

Le temps d'un atelier, vous explorez votre voix dans tous ses états au travers du souffle, du corps, du rythme, du chant et de la musique. Vous prenez conscience de l'importance de l'écoute et de la communication en équipe, de la puissance du groupe lorsqu'il chante dans un chœur à l'unisson et en mesure.

Guidé par un chef de chœur, vous vous initiez à différents registres musicaux, depuis le gospel à la chanson pop ou de variété.

Atelier présentiel



1h30



devis sur
demande



Retour au menu

ATELIER PERCUSSIONS

S'exprimer et ressentir à travers les sons et les rythmes.



Concept

Le temps d'un atelier, vous êtes compositeur et musicien.
depuis la création jusqu'au passage devant le public.
Vous réaliserez des exercices, jeux, apprentissages et performances musicales
qui vous sensibiliseront à l'importance de l'écoute et l'échange, l'ouverture d'esprit,
la confiance et la prise de risque, le travail en équipe, autant d'atouts précieux
pour une communication efficace.

Atelier présentiel



1h30



devis sur
demande



Retour au menu

ATELIER 'SAVEURS ET DELICES DE LA CUISINE INDIENNE'

Embarquez pour un voyage dans le monde merveilleux des épices...



Concept

Le temps d'un atelier, vous êtes un chef de cuisine indienne. Vous découvrez les portes de l'univers des saveurs de la gastronomie indienne, ses traditions culinaires et apprenez à reconnaître une pléthore d'épices et de goûts. Vous embarquez pour un voyage culinaire, riche en couleurs, saveurs et anecdotes pittoresques. Vous cuisinez les recettes et dégustez ensuite le menu sur place avec toute l'équipe.

Atelier digital



1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIER DE CUISINE ITALIENNE



Expérimentez et savourez la 'Dolce vita'!



Concept

Rythmés par les conseils d'un chef cuisinier italien, vous préparez ensemble une recette du menu 'Dolce Vita'. Inspiré du charme de l'Italie, vous cuisinez un plat gastronomique issu de la région de Venise, Florence, Rome ou Naples, que vous dégustez ensuite avec plaisir. Voyage et dépaysement garantis !

Atelier digital



(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))

 **Retour au menu**

ATELIER 'ALIMENTATION SANTE CREATIVE'



Mettez les couleurs de l'arc-en-ciel dans votre assiette !



Concept

A l'heure de l'intelligence artificielle, comment s'alimenter tout en gardant plaisir et gourmandise ? Se nourrir est vital. Pourtant malgré les progrès de la médecine, de nombreuses personnes souffrent d'intolérances diverses, d'inflammation, de baisse de l'immunité... Le ventre est notre 2^e cerveau. Dans cet atelier, nous découvrirons le concept des 2 cerveaux et comment améliorer leur communication. Nous nous inspirons de conseils ludiques et sensoriels de l'ayurveda pour une nourriture qui nourrit le corps, le cœur et l'âme.

Atelier digital



1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIERS 'AUTOUR DU MONDE MERVEILLEUX DU THE' - UN RITUEL ANCIEN -



Respect, harmonie, écoute, concentration



Concept

Plongez dans une ancienne tradition, un voyage dans le temps et dans l'espace !

Le Rituel du thé vous permet de créer 3 types de connexions :
avec vous-même, dans la conscience des mouvements, avec les autres en
partageant le thé, et avec la nature, en savourant ses goûts et ses parfums.

Plaisir tonique pour le corps et l'esprit, le thé agit sur les deux niveaux
pour **renforcer le système immunitaire**.

Deux variantes du Rituel du thé s'offrent à vous :
la cérémonie chinoise 'Gongfu Cha' ou **la cérémonie japonaise**.

Atelier digital



1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

ATELIERS 'AUTOUR DU MONDE MERVEILLEUX DU THE' - POUR ALLER PLUS LOIN -



Respect, harmonie, écoute, concentration



Concept

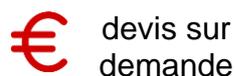
L'art de l'assemblage et de la préparation de Thé

Trouver les bons assemblages de saveurs, les bons dosages pour arriver à un résultat unique et original est tout un art ! Le temps d'un atelier, vous créez votre thé spécial, en utilisant différents crûs de thé et ingrédients.

Voyage dans le monde du thé

Le temps d'une conférence interactive, vous partez à la découverte du thé, de son histoire, sa géographie, ses codes à travers les pays et les continents.

Atelier digital



(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))

 **Retour au menu**

ATELIER 'PARFUMS DE COCKTAILS'

*Jouez avec l'alchimie des composants et des saveurs,
osez les parfums, les goûts et les textures.*



Concept

Le temps d'un atelier, vous êtes un grand créateur de cocktails,
vous imaginez et composez le cocktail de vos rêves.
En équipe, vous utilisez les ingrédients les plus sophistiqués : de la découpe de fruits
à l'exploration des nouvelles saveurs et textures, tout est fait pour être en mesure
de donner naissance à votre création.

Atelier digital



1h30



devis sur
demande

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

TED TALK CREATIVE ATTITUDE

*Expérimentez la CREATIVE ATTITUDE,
une nouvelle philosophie de management !*



Concept

Dans un monde en pleine mutation, empreint d'incertitudes, de chaos et de crises,
que pouvons-nous faire : résister ou évoluer ?

Comment abandonner les vieilles habitudes et en adopter de nouvelles,
comment considérer le changement comme une opportunité plutôt qu'un obstacle ?
Comment créer des collaborations solides et précieuses, pour être plus en sécurité
et mieux travailler ensemble dans ce monde en transition ?

Lors d'une conférence participative, Barbara Albasio, fondatrice de Sensi Ateliers
Arts & Sens et co-auteur de *CREATIVE ATTITUDE*, vous proposera des clés
dans votre travail pour stimuler et entraîner l'esprit créatif, développer les talents
et le bien-être, créer des liens et favoriser l'intelligence collective.

Atelier digital



1h
1h30



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))

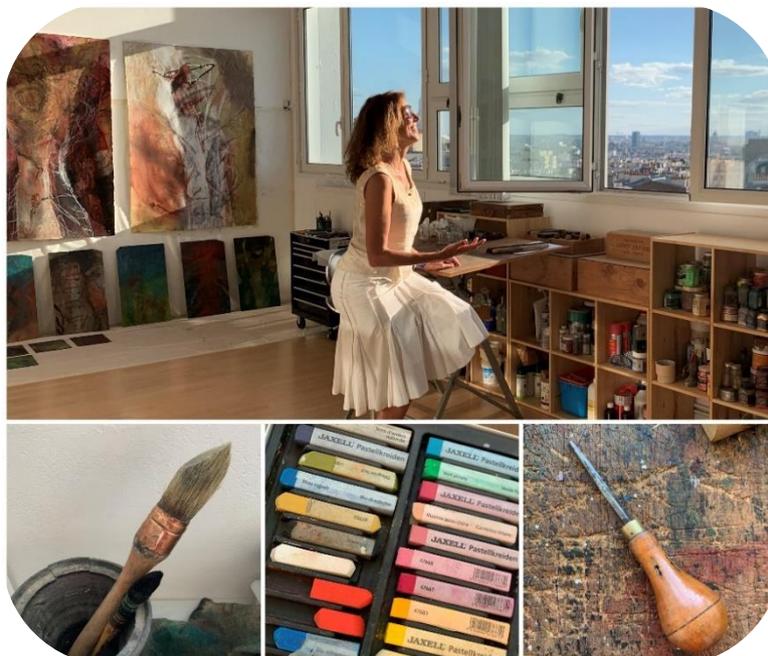


Retour au menu

WEBINART 'J'IRAI M'INSPIRER CHEZ VOUS'



Un ressourcement inédit pour les collaborateurs



Concept

Il s'agit d'un format innovant pour apporter inspiration, dépaysement et ouverture d'esprit aux collaborateurs par un voyage dans le monde d'un artiste !

La rencontre se fait avec un artiste de talent différent à chaque fois (photographe, chanteuse, comédienne, peintre...) pour qu'il nous partage **des moments inédits de sa vie artistique** et qu'il propose à l'auditoire de **participer à une expérience** avec lui !

Programme en 2 étapes :

- 1^e étape : visionnage du film sur les coulisses de l'artiste et son art
- 2^e étape : la rencontre de l'artiste en live

Atelier digital



1h
1h30



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

FILM AQUAMOUR



*Un voyage responsable autour du monde d'un couple citoyen,
à la recherche d'initiatives pour la protection et l'amour de l'eau.*



Concept

'Sans eau, pas de vie sur Terre !'

Inspirés par le film 'Demain', Barbara et Stéphane sont allés recueillir des témoignages de personnes engagées ou sensibles à la protection de l'eau et des éco-systèmes marins un peu partout dans le monde. Objectif : montrer que chaque citoyen du monde peut avoir un impact positif pour la préservation de l'eau et de la nature.

Le film pourra être diffusé en entreprise à l'occasion d'un évènement RSE
(la journée de l'eau, de l'environnement, de la terre...).

Cette diffusion pourra être suivie d'un **moment d'échanges**,
d'une **conférence**, d'**ateliers**, d'une **exposition (photos)**,
pour que cette initiative marque les esprits de manière durable.

Atelier digital



2h



devis sur
demande



5% pour
l'association Aïda

(pour un atelier en présentiel, [nous contacter](#))



Retour au menu

Barbara Albasio

Après avoir travaillé au marketing chez L'Oréal, Barbara Albasio rejoint Renault à la direction de la stratégie de la marque, puis à la communication.

Polyglotte, passionnée des métiers d'art, elle se forme au théâtre, à la sculpture, à la danse et au yoga.

Elle fonde en 2007 [Sensi Ateliers Arts & Sens](#), pour développer la relation, le bien-être et la créativité au sein des entreprises.

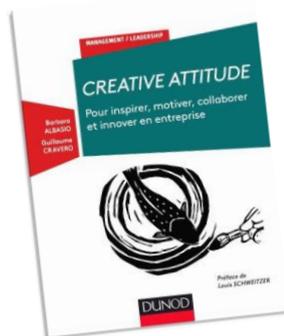
Emerveillée des bienfaits de la créativité sur les personnes et les organisations, elle co-écrit le livre [CREATIVE ATTITUDE](#) pour inspirer les managers et leaders à aller vers le chemin de la créativité et l'adopter en entreprise.

En 2019, poussée par son envie de voyage et son amour pour la nature, Barbara crée avec son compagnon, Stéphane Madelin, le projet [Aquamour20](#). Ensemble, ils partent pour un tour du monde responsable à la recherche des initiatives positives pour la protection et la sauvegarde de l'eau sous toutes ses formes.



CREATIVE ATTITUDE

Dans cet ouvrage, Barbara Albasio et Guillaume Cravero vous emmènent à la rencontre d'une communauté de décideurs créatifs innovants : managers, leaders, artistes et experts. Ces *ManArtGers* et *Artful Leaders*, héros du XXI^e siècle, partagent leurs réflexions et expériences pour inspirer, motiver, collaborer et innover en entreprise.



« *CREATIVE ATTITUDE* comble une lacune majeure de la réflexion et de la littérature managériale. Il le fait d'une manière originale, créative et concrète. Je suis convaincu qu'il n'y a pas de responsable d'entreprise, grande ou petite, qui n'y trouve matière à réflexion, à action et à progrès. »

Louis Schweitzer, Président d'honneur de Renault

Pour aller plus loin : www.creative-attitude.co



[Retour au menu](#)