

Un programme en nature et indoor, toutes les deux semaines, un soir de semaine, en petit groupe (12 personnes max), pour explorer un Flow corporel, mental et émotionnel accessible à tous.

LE FLOW – Tel que nous allons l'explorer

Le Flow est un **état de fluidité intérieure**, où le corps, le mental, les émotions et l'environnement se synchronisent.

Un moment où :

- le mental se simplifie,
- la respiration se pose,
- l'action devient naturelle,
- le mouvement s'accorde à ce qui est,
- et où l'on se sent **présent, centré, et relié**.

Dans notre approche **The Flow**, nous explorons :

- ✓ **Le Flow corporel : mouvement naturel, rythme, respiration.**
- ✓ **Le Flow mental : clarté, concentration douce, sortie du surcontrôle.**
- ✓ **Le Flow émotionnel : apaisement, décantation, régulation.**
- ✓ **Le Flow avec la nature : le lac, les forêts, le vent, la lumière.**
- ✓ **Le Flow relationnel : un groupe humain, calme, bienveillant.**

Ce Flow n'est pas un état de performance. C'est un état d'équilibre, d'alignement, et de présence profonde.

Annecy : un territoire naturellement propice au Flow

Le lac, les montagnes, les forêts et la lumière d'Annecy créent un environnement unique pour accéder au Flow. Ici, la nature agit comme un véritable **co-guide** : elle apaise le mental, stabilise le système nerveux, élargit l'espace interne... et rend le mouvement plus fluide, plus naturel, plus conscient.

Marcher au bord de l'eau, sentir l'air frais des montagnes, gravir un sentier du Veyrier ou longer la baie... Tout cela facilite l'entrée dans un état de présence profonde.

Annecy n'est pas seulement un lieu où l'on pratique le Flow. C'est un territoire qui **révèle, renforce et amplifie** le Flow.

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Le programme **s'adresse aux habitants du bassin annécien et plus largement de toute la Haute-Savoie**, qui souhaitent retrouver du sens, du souffle, du rythme et de la présence.

Il est fait pour celles et ceux qui :

- ✓ **ont un mental trop actif** et cherchent un espace pour ralentir, clarifier, canaliser.
- ✓ **sont sportifs, réguliers ou intensifs** et veulent sortir de la pression, de la performance ou du "trop yang".
- ✓ **ressentent une surcharge, une fatigue ou une transition intérieure** et veulent retrouver du souffle, de la stabilité, de la présence.
- ✓ **cherchent une connexion profonde à la nature** et une pratique corporelle apaisée, réaliste et respectueuse.
- ✓ **veulent rejoindre un groupe humain, calme, simple et authentique** sans comparaison, sans performance, sans pression.

Tu es sportif ? Ce programme est pour toi.

Tu maîtrises déjà l'effort, la discipline et la performance. Mais il existe un niveau supérieur : **la fluidité**.

Le Flow, c'est ce moment où tout devient simple : ta foulée, ta respiration, ton mental, ton rythme. Plus de lutte. Plus de bruit interne. Juste de la présence, de la lucidité et de l'efficacité.

Avec The Flow Explorers, tu apprends à **activer volontairement** cet état :

- moins de fatigue nerveuse
- un mouvement plus naturel
- une économie d'effort
- une motivation plus stable
- une performance plus fluide

Et Annecy, avec son lac et ses montagnes, est le terrain parfait pour ça. Si tu veux performer autrement — **avec plus d'intelligence que de force** — le Flow est le chemin.

COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE THE FLOW EXPLORERS ?

Chaque séance est une **expérience guidée du Flow**, structurée autour de quelques principes simples qui reviennent à chaque rencontre, tout en laissant la place à la nature, au groupe et au moment présent.

1. Le principe du ralentissement nerveux

On commence toujours par ramener le système nerveux dans un état de stabilité : respiration posée, attention douce, simplification mentale.

Objectif : sortir du mode “surcontrôle / tension” pour entrer dans un état plus fluide.

2. Le principe du mouvement naturel

Les pratiques sont simples, accessibles, non techniques : marche consciente, mobilités, rythmes, ancrage corporel. Le but n'est jamais la performance, mais **la sensation** : retrouver un mouvement qui respire, qui se règle, qui se simplifie.

3. Le principe de l'attention élargie

Au fil de la séance, on passe d'une attention étroite (centrée sur soi) à une attention plus ouverte : paysage, sons, respiration collective, rythme du groupe.

C'est ce changement d'attention qui facilite l'état de Flow — un mental clair, sans lutte, sans excès d'analyse.

4. Le principe de la relation avec la nature

Le cadre — lac, lumière, vent, montagnes — agit comme un co-guide.

La nature apporte une forme de régulation spontanée : elle stabilise, ralentit, élargit, apaise. Les séances alternent entre mouvements, pauses, respiration et contemplation.

5. Le principe de l'intégration

Chaque rencontre se termine par un temps bref d'intégration, en silence ou en partage libre. Ce moment n'est pas là pour “analyser”, mais pour laisser décanter : le corps, le souffle, la présence.

L'intention d'ensemble

Une séance n'est pas un cours technique ni une séance sportive.

C'est **un espace d'exploration**, où l'on apprend à :

- simplifier le mental,
- réguler le système nerveux,
- retrouver un mouvement fluide,
- se reconnecter à la nature,
- sentir émerger un état de présence claire et stable.

Le Flow devient alors **une expérience vécue**, pas une théorie.

LES FORMULES

1) DROP-IN — 30 €

Une séance pour découvrir ou participer ponctuellement.

2) PASS EXPLORERS — 150 €

6 séances Flow Exploration sur 3 mois

- ✓ progression découverte du Flow
- ✓ groupe limité
- ✓ priorité sur les cycles suivants

3) EXPLORERS – PREMIUM — 300 €

Le programme + un accompagnement profond + le statut fondateur du futur Flow Club

Inclus :

- ✓ les 6 séances Flow Exploration
- ✓ 3 Cercles Premium – 60 min
- ✓ 1 session individuelle – 30 min visio
- ✓ Chat privé (échanges + impulsions hebdo)
- ✓ 10% de réduction ateliers / retraites / formations durant le cycle
- ✓ priorité sur les événements

Statut “FOUNDING FLOW MEMBER – Annecy ” (réservé aux Premium)

Après ton cycle Premium, tu rejoins automatiquement :

- ✓ la communauté des Membres Fondateurs
- ✓ les ateliers de co-création du futur Flow Club (établissement à)
- ✓ un accès privilégié à l’adhésion du Club (remise + priorité)
- ✓ les rencontres annuelles des Membres Fondateurs
- ✓ une identité durable : “**Founding Flow Member – Annecy ”**