

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 non sportifs, peu actifs ou en reprise** et veulent se remettre en mouvement **en douceur**, dans un cadre sécurisant et non compétitif.
- ✓ **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 sur un chemin d'évolution personnelle ?

Ce programme est pour toi.

Tu avances, tu explores, tu te questionnes. Mais tu sais qu'il te manque l'essentiel : **incarner** réellement.

Le Flow, c'est l'état où l'esprit s'apaise, le corps s'ouvre, l'émotion se stabilise, et la conscience se relie à la nature et au groupe.

Ce n'est pas "penser mieux". C'est **vivre autrement** — plus présent, plus aligné, plus relié.

Avec The Flow Explorers, tu sors du mental pour entrer dans l'expérience :

- le corps devient un guide
- la nature t'aide à te recentrer
- la présence devient simple
- la transformation devient naturelle

Si tu es dans une phase de croissance ou de transition, le Flow est l'espace où tout devient plus clair.

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**”