



L'École de l'être

présente...

Les Ateliers intergénérationnels de pleine conscience par le mouvement et la créativité proposant des manières originales et novatrices pour...

- apprivoiser et mieux conjuguer avec nos émotions ;
- trouver davantage de sens à l'existence ;
- œuvrer ensemble vers un monde meilleur

par l'entremise de la pratique martiale, yoga créatif, saine alimentation et consommation responsable



Sensei Marie-Lou Crête
de *L'École martiale*

Atelier I : Karaté-do traditionnel goju-ryu d'Okinawa : Quand l'attitude corporelle forge l'esprit

Atelier de pratique martiale adapté à l'âge des participants favorisant autant le développement réflexif (éthique, philosophie, pédagogie, psychologie, etc.) et relationnel que physique intitulé *Quand l'attitude corporelle forge l'esprit* intégrant un conte zen résumant l'essence de la pratique martiale, *la découverte des Alliés de mes apprentissages*, *Les Mantras du guerrier*, *Les Mudras-protecteurs* et *la Méditation du Qi*

Durée : 1h30



Pascale Crête
Professeur de yoga
et animatrice en créativité
de *Créer un monde*

Atelier II : Yoga, méditation et créativité Le mouvement des émotions

Atelier de yoga créatif pour nous aider à comprendre d'où viennent nos émotions, comment les reconnaître et comment développer des stratégies pour mieux composer avec elles.

À l'aide d'un conte, de discussions philosophique, d'exercices de yoga, de Qi gong, de méditation, d'écriture et de dessin spontanés, nous voyagerons de façon ludique et créative, inspirés par des paysages virtuels oniriques, au coeur de nos émotions !

Durée : 1h30

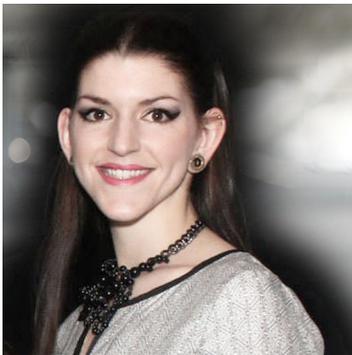


Chef Patrick Brassard
du *bistrot santé-éducatif*
l'Élémenterre

Atelier III : Alimentation saine et pleine conscience

Une conférence-dégustation sur les bienfaits de l'alimentation saine, l'exemple des 5, *boules d'énergie positive* et des *P'tites sauvages, bouchées de chocolat noir et de courage* intégrant *L'Entraînement au moment présent ou la méditation de l'ingrédient*.

Durée : 45 minutes



Anne-Sophie Granger
Designer

Atelier IV : La Vie après l'objet

La Vie après l'objet : un atelier « d'idéation » inspirée de la « pensée design ». À l'aide de cette méthode, les participants collaborent pour concevoir un prototype visant à réutiliser des matières ou objets ayant atteint la fin de leur première vie.

Durée : 1h15

Mission de L'École de l'être

L'École de l'être est un organisme qui encourage une solidarité communautaire et internationale en proposant des activités de rassemblement intergénérationnel et multidisciplinaires (karaté-do traditionnel, journal créatif, yoga, bistrot santé éducatif, philosophie, psychologie), de connaissance de soi et du monde, de mieux-être global, d'éducation à la vie, de recherche de sens et de ressourcement quotidien.

S'inspirant de la psychologie positive et de la communication bienveillante (non-violente), *L'École de l'être* vise à guider chacun à se responsabiliser quant à sa propre santé, physique, mentale et sociale ainsi qu'à celle de sa collectivité. *L'École de l'être* suggère de prendre le temps de ralentir, de réfléchir, de se questionner et de poser des actions concrètes qui vont entraîner des changements durables dans notre mode de vie, dans celui de notre communauté comme celui de notre monde.

Résumé du parcours des personnes ressources :

Sensei Marie-Lou Crête de *L'École martiale*

- 25 ans d'enseignement du karaté-do, 31 ans de pratique, 5^{ème} dan Goju-ryu d'Okinawa, stages et formations : Okinawa Japon 2017 et 2015, Europe 2016 et 2013, Californie 2014, Alaska 2011
- A offert des ateliers de karaté-do en scolaire et en parascolaire auprès de plus de 7000 élèves des Commissions scolaires de la *Seigneurie-des-Mille-Îles*, de la *Rivière-du-Nord* et *Laval*
- Fondatrice de *L'École martiale*, école de karaté-do traditionnel située à Blainville qui célèbre sa 13^e année d'existence qui compte près de 600 élèves de 4 à 72 ans
- Maîtrise et baccalauréat en études françaises *Université de Montréal*
- Rédaction d'un chapitre : *La parole martiale, l'intégration d'ateliers réflexifs à l'enseignement du karaté-do* dans l'ouvrage universitaire dirigé par M. Hébert : *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales*
- Implication active, depuis 5 ans, auprès de l'organisme *Persévérons ensemble*, qui regroupe des partenaires des milieux communautaire, scolaire, des affaires, éducation, politique et municipal, qui œuvre pour la persévérance scolaire et sociale sur le territoire de la CSSMI
- En collaboration avec le *CISSS (Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides)*, a élaboré le projet « *Épanouis-toi !* » permettant à des gens présentant une problématique en santé mentale de suivre une formation martiale à long terme, le projet a été reconduit pour une 4^e année consécutive cette année et se déroule au *Cégep Lionel-Groulx* depuis l'automne dernier
- Bénévolat enthousiaste lors de différentes activités organisées par la ville de Blainville ou de différents partenaires (*Maison hantée de Blainville, Récré-actions dans les parcs, Crosscountry des policiers, Salon Mob-jeunesse, Souper tournant, Tablee des jeunes, Grands rassemblements et Toucher le Sommet de Persévérons ensemble, Gala reconnaissance des parents bénévoles de la CSSMI, Fête de la famille de Blainville*, etc.)
- A enseigné au niveau secondaire et a fait de la suppléance au niveau primaire et secondaire, certifiée du PNCE (Programme national de certification d'entraîneur - volet théorique et pratique)

Mission de *L'École martiale* :

L'École martiale s'intéresse essentiellement à la formation de l'individu à travers la pratique martiale en favorisant autant le développement réflexif (éthique, philosophie, pédagogie, psychologie, etc.) et relationnel que physique.

L'École martiale qui encourage la pratique familiale à long terme propose aux karatékas d'évoluer dans un milieu coopératif misant sur la persévérance, en guidant chacun à l'expression de son plein potentiel dans le respect des autres et du monde qui l'entoure.

Notre école non-compétitive privilégie plutôt la formation du pratiquant à travers la pratique en elle-même, les ateliers réflexifs, les stages nationaux et internationaux, les œuvres martiales multidisciplinaires et l'implication communautaire, scolaire, sociale et humanitaire.

Site Internet : <http://lecolemartiale.com/>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/lecolemartiale/>

Pascale Crête de *Créer un monde*

- 2017

Formation d'animatrice d'ateliers de philosophie et de pratique de l'attention avec les enfants
Formation Sève Canada

- 2016

Formation de professeur de yoga
Formation reconnue par la *Fédération Francophone de Yoga*

- 2016

Formation d'instructeur à la méditation
Formation reconnue par la *Fédération Francophone de Yoga*

- 2014

Formation d'animatrice en Journal créatif
Animatrice certifiée, *École le Jet d'Ancre*

- 2013

Formation « Parent-guide, Parent-complice »
L'approche relationnelle. *CommeUnique*

- 2011-2012

Cours Universitaire au certificat en psychologie dont : psychologie du développement, psychologie humaniste, psychologie de la motivation et des émotions
UQAM

- 1993-1995

Baccalauréat en Design graphique
Université Laval

- 1991-1993

Diplôme d'études collégiales en Arts
Collège Lionel-Groulx

Mission des ateliers *Créer un monde* :

Les ateliers *Créer un monde* accompagnent chaque personne dans la découverte et le développement du meilleur de soi et propose une ouverture au monde par la créativité (journal créatif : écriture, collage, peinture, dessin), la méditation en pleine conscience, le mouvement du corps (yoga, Qi gong) et la réflexion philosophique. Les ateliers sont offerts à tous les groupes d'âge. Les ateliers créatifs servent également de lieu d'échange entre les générations dans l'intention d'amener un partage de valeurs et de solidarité au sein de la communauté.

Site Internet : <http://creerunmonde.com/>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/Cr%C3%A9er-un-monde-242393575807745/>

Chef Patrick Brassard du *bistrot santé-éducatif L'Élémenterre*

- Diplômé d'études professionnelles de *l'école Hôtelière des Laurentides*
- Mise en marché des *5, boules d'énergies positive* et des *P'tites sauvages, bouchées de chocolat noir et de courage*
- Bistrot nomade offrant des collations santé et des breuvages réconfortants dans le cadre de stages nationaux et internationaux de 2013 à 2018
- Conférence offerte au *Jardin botanique* de Montréal : « Que ton aliment soit ton seul médicament ou comment bénéficier au maximum des vertus de l'ail ? » dans le cadre de la Fête de l'ail organisée par l'Association des producteurs d'ail du Québec
- Conception et animation d'ateliers culinaires dans le cadre des camps de jour thématiques pédagogiques de *L'École martiale* :
 - Août 2017 : Thème du camp de jour : « Grue blanche et Tigre noir, techniques martiales ancestrales, la philosophie taoïste enseignée aux enfants » : Thème de l'atelier culinaire : « L'Équilibre alimentaire ».
 - Août 2016 : Thème du camp de jour : « Ninjas, samouraïs et jedis, guerriers de l'ombre et de la lumière » : Thème de l'atelier culinaire : « Samouraïs, à vos spatules ! »
 - Août 2015 : Thème du camp de jour : « Les Archers de l'optimisme » : Thème de l'atelier culinaire : « La flèche fruitée ou comment mordre dans la vie avec optimisme en visant le choix de la santé ! »
 - Août 2014 : Thème du camp de jour « Le Bouclier de l'estime de soi » : Thème de l'atelier culinaire : « Les combattants immunitaire ou comment développer son estime de soi en se nourrissant sainement, en mangeant mieux, en faisant du bien à son corps, à son esprit, en prenant soin de soi »
 - Août 2013 : Thème du camp de jour « Le karatéka créatif » Thème de l'atelier culinaire : « Collations sourire-santé ! »
- Préparation des collations santé offertes à plus de 200 participants dans le cadre du défi 5-10 km organisé par *TLA porte-bonheur* en juillet 2017
- Conception et animation d'un atelier culinaire offert à de jeunes adultes et adolescents dans le cadre du projet « Jeunes en action » du Carrefour-Jeunesse-Emploi en 2014

Mission du bistrot santé-éducatif L'Élémenterre :

L'Élémenterre est un bistrot santé-éducatif nomade qui propose des collations santé (dont *Les 5, boules d'énergie positive* et *Les P'tites sauvages, bouchées de chocolat noir et de courage*) et des breuvages réconfortants privilégiant des produits biologiques, équitables et du terroir.

L'Élémenterre offre également, sur demande, des ateliers culinaires pour les enfants intégrant des notions éducatives qui permettent d'apprécier pleinement et de mieux comprendre les effets des aliments qui se retrouvent dans notre assiette comme de l'énergie que nous choisissons de fournir à notre corps ainsi qu'à notre esprit !

Page Facebook : <https://www.facebook.com/lelementerre/>

Anne-Sophie Granger, Designer

- 2015 à ...

Designer Junior
Rose Ink Workshop

- 2018

Baccalauréat en Design d'intérieur (BFA)
Parsons the New School for Design

- 2017

Participation à DIFFA; compétition de design ramassant des fonds pour la lutte contre le SIDA
New York City

- 2012-2015

Diplôme d'Études Collégiales (DEC) en Design d'intérieur
Dawson College

- 2007-2008

Assistante
Camp de jour martial

Participation aux œuvres martiales depuis 2005

Participation aux stages de karaté régionaux et internationaux depuis 2005

Pratique des arts martiaux depuis 1998

Mission d'Anne-Sophie Granger :

En tant que designer croyant en l'avenir, je souhaite partager comment l'être humain peut continuer à améliorer sa qualité de vie au sein des environnements bâtis, tout en étant en harmonie avec l'écosystème duquel il fait partie.