

Discerner avec ses mains

Une aventure collective, rurale,
artisanale et paysanne pour
discerner son avenir professionnel
et personnel

3 jours dans un village du sud de la Bourgogne



Comment faire pour bifurquer ?

Discerner

Comment s'assurer que changer de métier et changer de vie est possible ? Envisager de bifurquer n'est pas évident.

L'Institut de Tramayes est un lieu d'apprentissage et un tiers-lieu dans un village au sud de la Bourgogne.

Nous proposons des formations pour discerner activement, une aventure collective mêlant cuisine, ateliers collectif et travail du bois et de la terre.

Nous vous accueillons dans un tiers-lieu rural, artisanal et paysan.

Nous accompagnons ceux qui souhaitent penser, œuvrer et entreprendre au service du bien commun.



© Eléonore de Bonneval

Philosophie

« Avant de lutter, il faut comprendre, et pour toucher du doigt la vérité, seul le contact - frontal, physique- avec la matière vaut ».

Simone Weil - philosophe



© Eléonore de Bonneval

Une journée à Tramayes

"Un beau matin, je me suis retrouvée là, à pédaler entre les collines les prairies et les haies, le sourire ensoleillé ; arriver à l'école et son odeur de café enfiler ses bottes, descendre au champ, se baisser, cueillir et planter, reconnaître les plantes sauvages et puis se balader ; sentir la terre sous les ongles, se projeter et aller au bout, du plan à l'objet, croiser les matières, savoir le poids d'une hache, déplacer des cailloux ; Avoir son corps fatigué, épanoui, le sentir enfin. La tête pleine à craquer. Les sens et le sens remis au centre."

Elise, étudiante 2025-2026



© Eléonore de Bonneval

3 jours pour discerner

Une aventure rurale
artisanale et paysanne

**Hébergement
et repas
sur place
A / R gare**



Ce temps s'adresse à ceux qui s'interrogent sur leur travail. Considérant que nos mains pensent - à tout le moins que le travail de la main favorise des pensées que la concentration intellectuelle ne permet pas - nous faisons répondre à des activités manuelles des temps de réflexion et de partage : causerie, atelier collectif, randonnée, témoignage de bifurqueur, entretien individuel.



3 jours de stage,
vendredi, samedi, dimanche

15h de travail manuel : boissellerie,
jardin et cuisine.

Repas collectifs préparés ensemble avec
des produits locaux et du jardin.
Possibilité d'hébergement sur place en
dortoir.
Samedi soir libre.



Programme

OPTIONS

- Nuit en dortoir
- A / R gare
- Accès cuisine

Jeudi soir

Arrivée en fin d'après midi,
Possibilité d'être véhiculé depuis la gare de Mâcon

Vendredi

- **7h30** Ouverture du petit déjeuner
- **8h30** Travail au jardin
avec Guillaume Moraël
ou Jessica Kohler
- **10h** Atelier « Connaissance de soi »
avec Aurélie du Crest - Coach certifiée
- **12h30** Déjeuner
préparé par l'équipe de l'Institut
- **14h** Témoignage de bifurqueur
avec Denis Chang - Cuisinier

- **15h** Cuisine
préparation des repas
de vendredi, samedi et dimanche
avec Denis Chang - Cuisinier
- **18h** Temps libre
- **19h** Dîner
- **20h30** Conférence débat : « Notre
rapport au travail, l'exemple de la
société paysanne »
Avec Benjamin Destremau
co-fondateur de L'Institut de
Tramayes



Programme

OPTIONS

- Nuit en dortoir
- A / R gare
- Accès cuisine

Samedi

- **7h30** Ouverture du petit déjeuner
- **8h30** Travail du bois
avec Jason Ribes - Boisselier
- **Midi** Déjeuner
- **13h30** Témoignage de bifurqueur
avec Jessica Kohler – maraichère bio
- **14h30** Travail du bois
avec Jason Ribes - Boisselier
- **17h** Temps libre, repas en gestion libre.

Dimanche

- **7h30** Ouverture du petit déjeuner
- **8h30** Randonnée en silence
- 10h** Atelier « Lever les freins »
avec Aurélie du Crest
Coach certifiée
- **12h30** Déjeuner
- **13h30** Bilan
- **14h30** Départ : Possibilité d'être
accompagné à la gare

● Ateliers manuel jardin et bois 7h30

● Ateliers collectif 2 x 2,5h

● Témoignages de bifuqueurs 2 x 1h

● Conférence débat

● Repas

● Préparation repas

○ Temps libre



Programme

OPTIONS

- Nuit en dortoir
- A / R gare
- Accès cuisine



Atelier de « pensée latérale »

Le principe de la pensée latérale est de pratiquer une activité manuelle sans objectif de rentabilité immédiate ou de formation professionnelle. Le cerveau bascule en mode de "réseau par défaut". C'est souvent durant ces moments de déconnexion mentale que surgissent les déclics, les idées de reconversion ou les solutions à un blocage professionnel.

Ces activités sont menées uniquement avec des outils à main sans machine électrique ou à moteur.

Les ateliers sont animés par Guillaume Moraël, Jessica Kholer - jardiniers et Jason Ribes -boisselier.

Jardinage : entretien du potager, récoltes, semis.

Boissellerie : travail manuel du bois avec des outils à main : gouges, couteaux, planes, ciseaux...

Témoignages de bifurqueur

- De la gestion de déchets à risque en Chine à la cuisine - Denis Chang
- Des relations publiques en Chine au maraîchage bio - Jessica Kholer

Conférence débat : « Notre rapport au travail, l'exemple de la société paysanne »

Se questionner et débattre sur notre rapport au travail

Benjamin Destremau -conseiller en insertion professionnelle- bouscule notre imaginaire et remet des questions essentielles au centre de nos réflexions à travers une mise en perspective pamphlétaire sur la société paysanne et préindustrielle dans son rapport au travail, au temps, à la liberté et au monde.



Institut de Tramayes

Penser
Œuvrer
Entreprendre



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

www.institutdetramayes.fr
contact@institutdetramayes.fr
03 85 59 68 50
Chemin de Vannas, 71520 Tramayes

Institut
de Tramayes

Dijon
Chalon-sur-Saône
Cluny
Mâcon
Lyon