

Institut de Tramayes
Penser Oeuvrer Entreprendre

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

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Institut de Tramayes
Penser Œuvrer Entreprendre

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.





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

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



Institut de Tramayes
Penser Œuvrer Entreprendre

3 jours pour discerner

Une aventure rurale artisanale et paysanne

Hébergement et repas sur place A / R gare


© Eléonore de Bonneval


© Seb Geo

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.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Infos et inscription | www.institutdetramayes.fr
contact@institutdetramayes.fr | 03 85 59 68 50



Institut de Tramayes
Penser Œuvrer Entreprendre

Programme

18, 19 et 20 décembre 2026

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 du bois
  avec Jason Ribes - Boisselier
- **10h** Atelier « Connaissance de soi »
  avec Aurélie du Crest - Coach certifiée
- **12h30** Déjeuner
  préparé par l'équipe de l'Institut
- **14h** Travail du bois
  avec Jason Ribes - Boisselier
- **17h** Témoignage de bifurqueur
  avec Denis Chang - Cuisinier
- 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

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Infos et inscription | www.institutdetramayes.fr
contact@institutdetramayes.fr | 03 85 59 68 50



Institut de Tramayes
Penser Œuvrer Entreprendre

Programme

18, 19 et 20 décembre 2026

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

Samedi

- **8h** Ouverture du petit déjeuner
- **9h** Cuisine
  préparation des repas de samedi et dimanche avec Denis Chang - Cuisinier
- **12h** Déjeuner
- **13h30** Témoignage de bifurqueur
  avec Jessica Kohler – maraichère bio
- **14h30** Travail au jardin
  avec Jessica Kohler
- **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



Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

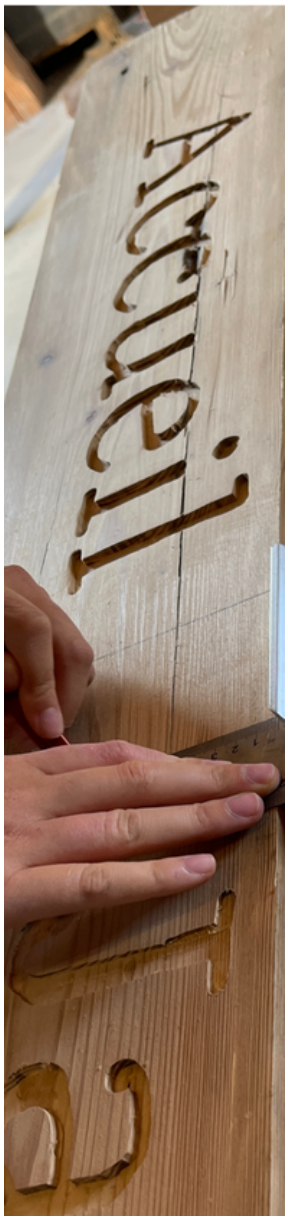
Infos et inscription | www.institutdetramayes.fr
contact@institutdetramayes.fr | 03 85 59 68 50

Institut de Tramayes
Penser Œuvrer Entreprendre

Programme

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

18, 19 et 20 décembre 2026



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.



Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Infos et inscription | www.institutdetramayes.fr
contact@institutdetramayes.fr | 03 85 59 68 50

Institut de Tramayes
Penser Œuvrer Entreprendre

Parcours Boussole 2027

6 mois
de janvier à juin

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



Durant votre temps à l'Institut, vous élaborez et mettez en œuvre des projets réels et concrets. Accompagné par des professionnels de terrain et des formateurs en gestion de projet, vous êtes toujours dans l'action. Construction, plantation, planification, organisation : vous découvrez les facettes d'un projet dans sa globalité. Les enseignements académiques sont sans cesse reliés aux projets que vous menez afin d'éclairer ces derniers sur leur éthique, leur utilité, leur pertinence, mais aussi, par exemple, sur les conditions de leur reproductibilité. Vous êtes suivi individuellement et découvrez vos talents et vos aspirations en étant acteur des projets. Vous êtes initié à plusieurs métiers et acquérez des compétences et des connaissances variées.

Objectif de ce programme pré-professionnalisant :
Vous amener à réfléchir sur le sens de votre projet futur et votre place dans le monde.

La formation au quotidien :
Notre centre de formation est installé au cœur d'un village de Bourgogne. Le parcours Boussole est essentiellement organisé autour de projets individuels et collectifs : votre temps en classe est donc restreint car vous êtes attendu au jardin, aux ateliers et à la cuisine !

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Infos et inscription | www.institutdetramayes.fr
contact@institutdetramayes.fr | 03 85 59 68 50



Institut de Tramayes
Penser Œuvrer Entreprendre

Parcours Boussole 2027

6 mois de janvier à juin

Une journée à l'Institut, Élise , étudiante

“ 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 ;
ranger, trier, manger, fabriquer, nettoyer, aiguiser, lire à plusieurs, en toute convivialité, le corps qui transpire, qui grelotte : être Dehors ;
faire des poussières de métal, toucher le bois, suivre son fil, planer le chant, des machines en route, les étincelles ;
les sons, les bruits chevauchés, la musique et les rires, prendre l'espace, le transformer ;
le goût de la bière fraîche le soir tombé, les esprits qui se frottent.
Avoir son corps fatigué, épanoui, le sentir enfin. La tête pleine à craquer.
Les sens et le sens remis au centre. ”



Penser 1 jour par semaine
Philosophie, économie, sociologie, histoire, géographie…

Œuvrer 3 jours par semaine
Menuiserie, charpente, métallerie, Maçonnerie, Jardin, cuisine, couture…

Entreprendre 1 jour par semaine
Gestion de projet, organisation d'événement, gouvernance du lieu, modèle économique…

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Infos et inscription | www.institutdetramayes.fr
contact@institutdetramayes.fr | 03 85 59 68 50

Institut de Tramayes
Penser Œuvrer Entreprendre

Formations 2027

2 à 5 jours
Possibilité d'hébergement

Une aventure rurale artisanale et paysanne














à partir de janvier 2027

- Couture
- Boissellerie
- Enduits
- Charpente
- Forge
- Boulangerie
- Menuiserie
- Pierre sèches
- Cuisine
- Bilan de compétences

Le Parcours "Boussole" consiste à réaliser l'ensemble de ces formations sur une durée totale de 6 mois, complétés par d'autres activités amenées par la pédagogie de projet, mais aussi un programme de sciences humaines et sociales et de sciences de gestion.



Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Infos et inscription | www.institutdetramayes.fr
contact@institutdetramayes.fr | 03 85 59 68 50



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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