



Komorebi



# Le projet

Un lieu, une ferme, au milieu d'une campagne vallonnée et boisée entre la Dordogne et la Haute Vienne, dans cette région parsemée de prairies et de forêts de châtaigniers et de chênes.

Accueillir des personnes en burnout. En communion avec la nature, un endroit pour se ressourcer, retrouver du sens, se retrouver, s'apaiser, créer du lien avec l'autre, avec soi-même, autour du silence, de l'échange, de la marche, du jardinage, des animaux, de la cuisine, du repos,...





## Ce projet s'appelle Komorebi

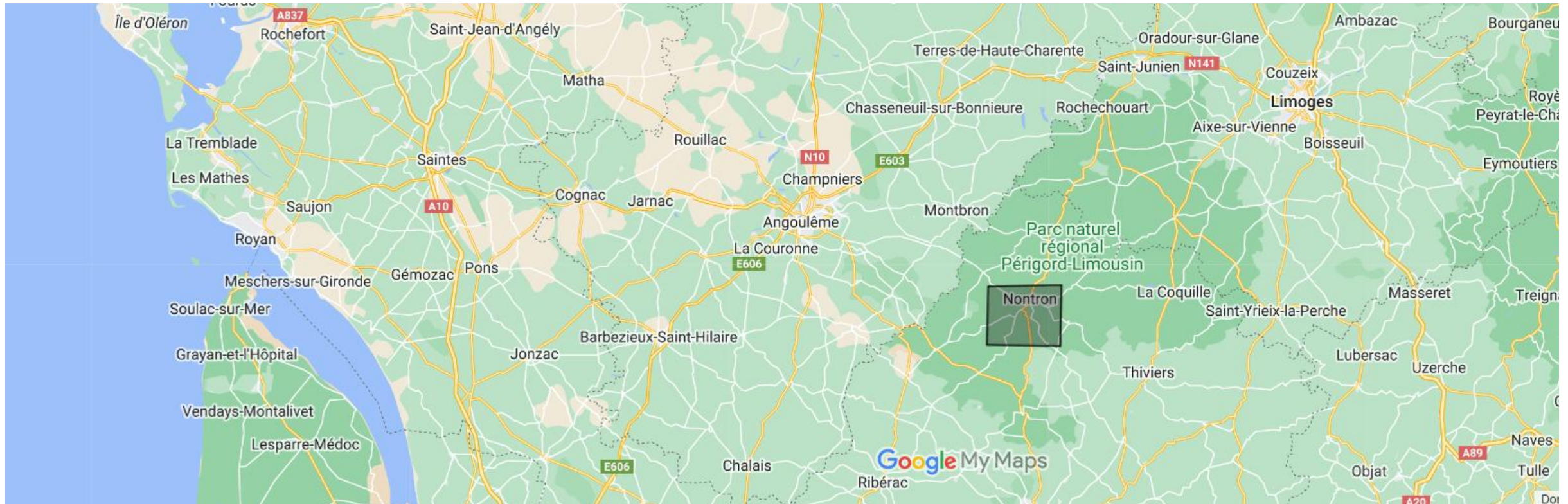
Drôle d'idée que ce nom japonais pour un projet ancré au cœur de la campagne française.

Il prend tout son sens car ce mot signifie la lumière du soleil qui filtre à travers les feuilles des arbres, ces moments incroyables, toujours différents, que la nature nous offre mais il peut traduire aussi cette lumière intérieure visible grâce à nos fêlures.

Ces fêlures que nous avons pour certains d'entre nous et qui laissent passer cette lumière. Ce projet a été créé pour nous, pour eux.



# Dordogne





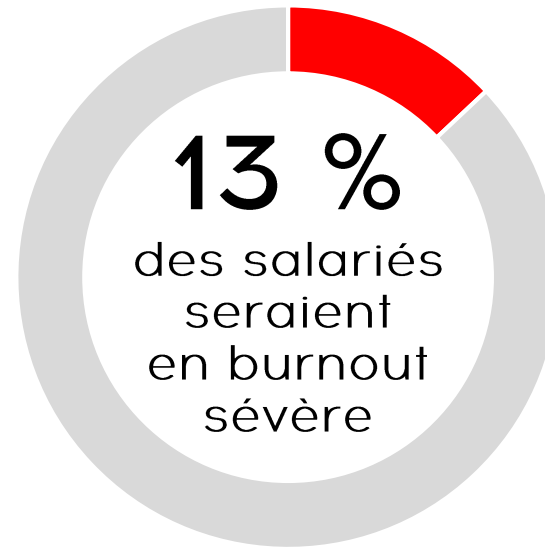




# Le Burnout

Épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel.

Définition fournie par la Haute Autorité de Santé



soit plus de **2,5 millions de salariés**, 3 fois le niveau d'avant la crise de la COVID.  
Étude Opinonway Juin 2022

Benchmarking : très peu de propositions sur ce modèle. Il existe quelques établissements qui proposent de nombreuses activités plutôt imposées éloignés du concept proposé.

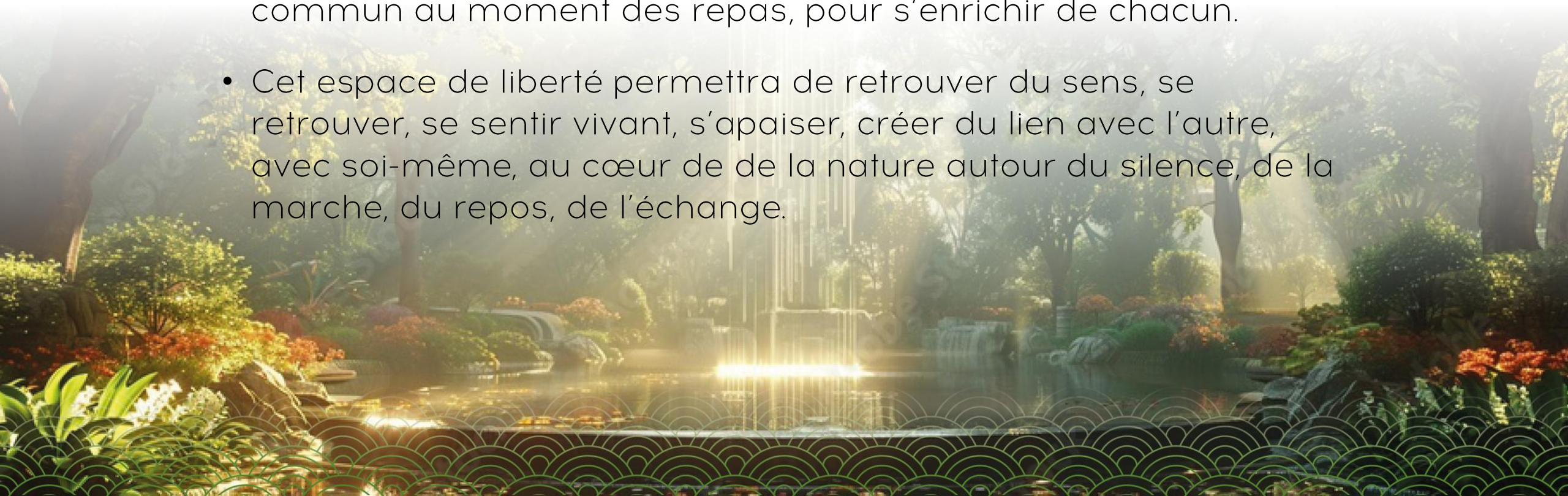
# S'émervveiller et renaître

- Chacun à son rythme, vivre aux couleurs des saisons autour de randonnées, de la cuisine faite en commun, des animaux, du jardinage et du maraichage, d'échanges informels dans le respect de la vie et de l'histoire de chacun.
- S'émervveiller devant un printemps qui fait renaître la nature ou se prélasser au coin de la cheminée en faisant cuire des châtaignes, bercé par la pluie sur les carreaux ou une balade de Lou Reed. Tout est douceur, dans une ambiance feutrée et apaisante.



# Retrouver la paix

- Profiter de cette vie simple et saine pour s'arrêter, respirer et se ressourcer. Chaque saison marquera les activités extérieures et chacun se sentira libre de vivre sa journée avec des temps en commun au moment des repas, pour s'enrichir de chacun.
- Cet espace de liberté permettra de retrouver du sens, se retrouver, se sentir vivant, s'apaiser, créer du lien avec l'autre, avec soi-même, au cœur de la nature autour du silence, de la marche, du repos, de l'échange.





# Des propositions apaisantes à son rythme

Cuisiner

Marcher

Jardiner au rythme  
des saisons

Lire

Prendre du temps

Partager

Se reposer

Écouter

S'occuper des  
animaux

Des ateliers autour  
du bien être





# DES ATELIERS AUTOUR DU BIEN ETRE



Peinture



Danse



Yoga



Naturopathie



Tai Chi



# La nature, pour réparer et aller mieux

- Réduit le stress : être entouré de la nature permet de réduire le niveau de cortisol, l'hormone du stress et favorise une sensation de calme et de relaxation.
- Améliore l'humeur : la nature stimule la libération de neurotransmetteurs comme la sérotonine qui est associée à une sensation de bonheur et de bien-être.
- Augmente la concentration : Être dans la nature améliore notre capacité à nous concentrer et à nous engager dans des actions cognitives.
- Renforce la résilience mentale : la nature offre des opportunités de détente, de réflexion et de ressourcement. Elle nous aide à développer une résilience mentale, à faire face aux défis de la vie, à retrouver un équilibre émotionnel.



# Une aventure collective

- Des financements privés et des mécènes touchés par ce projet
- Des fondations d'entreprise et familiales sensibles à la cause
- Du crowdfunding pour embarquer le plus grand nombre dans cette aventure humaine
- Une communauté sur les réseaux sociaux pour faire rayonner Komorebi





Komorebi

<https://komorebi-house.fr/>

Jean Kerhoas

[kerhoasjean7@gmail.com](mailto:kerhoasjean7@gmail.com)

06 62 59 74 35

