



graines de SOL
entrepreneurs inspirés

TALENTS ENGAGÉS

Découvrez la diversité des entrepreneur.e.s
de notre coopérative et donnez du sens
à votre consommation...

Edito

Soyez consommActeur !

Laissez vous porter par la découverte des univers de femmes et d'hommes près de chez vous qui ont fait le choix d'entreprendre autrement. Membres engagé.es d'une [coopérative d'activité et d'emploi](#), nous plaçons l'humain au cœur de nos projets.

Nous nous mobilisons au quotidien pour vous proposer des services et produits de qualité, reflets de notre engagement, en faveur d'un modèle économique qui soutient les initiatives et la créativité, tout en développant la vie locale, les relations sociales et un commerce équitable. Nous avons à cœur, chacune et chacun dans notre domaine, de travailler en respectant nos valeurs : écoute, qualité, échange, entraide, équité, co-construction et responsabilité.

Vous souhaitez contribuer à la vie économique de votre territoire, en achetant local et responsable ?
Parcourez chaque page et laissez-vous tenter !

Anne, Axelle, Carole, Fleur, Benjamin, Vivien, Albane, Nathalie, Sébastien, Virginie et Joan

Au sommaire

Bien-être et développement pro & perso

- [P2](#) : Anne - Shiatsu et médecine chinoise
- [P3](#) : Axelle Nicollet Accompagnement
- [P4](#) : Carole - CréActions
- [P5](#) : Fleur - Massages bien-être

Culture

- [P5](#) : Fleur - Illustration
- [P6](#) : Benjamin Air - Photographe
- [P7](#) : Vivien - Apprendre à écouter

Artisanat

- [P8](#) : Albane - Alba'Laine
- [P9](#) : Nathalie - Nuances Zinzolines
- [P10](#) : Sébastien - Lebocuir
- [P11](#) : Virginie - Recup&Cut

Anne Luconi

✉ ae.luconi@gmail.com

☎ 06 60 65 06 62

📍 shiatsu-mapetiterosalie.com

👍 Me suivre
MaPetiteRosalie
sur Facebook



Spécialiste certifiée en shiatsu & médecine chinoise antique
Consultations sur rendez-vous à Villeurbanne, Vaugneray et Sainte-Foy-Lès-Lyon

Ma pratique...

“ À la fois pragmatique et ouverte sur le monde, je m'intéresse depuis toujours au fonctionnement de l'être humain dans ses dimensions physique, émotionnelle et psychologique. J'ai fait le choix de la pratique du shiatsu et des soins issus de la médecine énergétique chinoise traditionnelle pour exercer dans le domaine de l'accompagnement de la personne dans son parcours de vie. Les tensions et les douleurs de l'âme, du cœur et du corps viennent nous informer de désordres qu'il est souvent difficile de décoder seul-e. Je vous propose de marquer une pause ensemble pour **dénouer les blocages** et continuer sereinement le chemin. ”

Je propose des **BONS CADEAUX**
pour chaque soin présenté

Shiatsu détente express

40€

45 minutes de soin par pressions sur le corps pour un **effet détente instantané**, retrouver ancrage et tonus.



Shiatsu et méthode de santé traditionnelle chinoise

60€



1h15 de soin en acupression et manipulation douce pour **lever les tensions et déséquilibres installés**. Plusieurs séances peuvent être préconisées.

Forfait possible à partir de 3 séances

Soin énergétique visage – Dien chan beauté

55€

50 minutes de soin visage qui procure un **double effet détente et revitalisant** : Le grain de peau est lissé, le visage est lumineux et la mine reposée.

Forfait possible à partir de 3 séances



Axelle Nicollet Martin

✉ accompagnement@axellenicollet.fr

☎ 06 31 37 28 71

📍 axellenicollet.fr

Me suivre

🌐 [nicollet-martin-axelle](https://www.linkedin.com/in/nicollet-martin-axelle)
sur LinkedIn



Mon chemin...

“ Coach certifiée depuis 2010, j'accompagne les personnes sur le thème des relations qu'elles entretiennent avec elle même (confiance en soi, estime de soi, connaissance de soi...) et avec les autres (positionnement, communication...). ”

J'aime tout particulièrement les accompagner à se connecter à leurs ressources, à découvrir leur singularité professionnelle et à trouver du sens dans leur croissance personnelle et professionnelle. ”

2 offres pour mieux vous connaître
OU À OFFRIR. À Charly, ou en distanciel

Tarifs réservés aux particuliers

Profil de personnalité Process Communication Model®

80€*

Vous souhaitez mieux vous connaître, **mieux communiquer** avec votre famille, vos collègues... Découvrez ce modèle qui éclairera vos comportements et ceux de vos interlocuteurs sous un nouvel angle. La PCM permet :

- d'anticiper et de décoder vos réactions,
- de comprendre vos interlocuteurs
- et donc d'adapter votre communication à vos interlocuteurs

Très utile pour les couples
ou les relations parent/adolescent.

Plus d'info ICI

*80€ pour la présentation du modèle (+ 77€ avec test individuel PCM, remise de l'inventaire et debrief)



Bilan Professionnel (4 entretiens, tests et debrief)

360€

“ Pour prendre son envol, il est important de découvrir ce qui nous donne des ailes ”

Vous vous posez des questions sur le **sens de votre travail**, vous ne supportez plus votre poste etc. Ce bilan d'orientation professionnelle vous permettra de :

- faire une relecture de votre parcours
- connaître votre personnalité professionnelle
- donner un nouvel éclairage à vos expériences passées pour mieux rebondir
- identifier des projets en accord avec votre personnalité

Dans l'accompagnement, l'alliance ou « feeling » est primordiale, alors **appelez-moi pour un premier contact** téléphonique. [Plus d'info ICI](#)

Carole Dupont

✉ carole.creactions@gmail.com

☎ 06 58 46 51 75

➔ [carolecreactions](https://www.carolecreactions.com)

👍 **Me suivre**
 📱 [Carole-CréActions](#)
 sur Facebook



Mon chemin...

“ **Mon talent** : vous accompagner
Mes mots clés : mettre du sens, avancer concrètement vers ses rêves, s'épanouir personnellement & professionnellement ! Oser être soi-même

Comme en témoigne ma photo, je suis pleinement engagée à rendre notre passé lumineux et assumé pour avancer avec joie et humanité dans le flou de l'avenir ! Depuis + de 10 ans j'accompagne enfants, adolescents & adultes dans les changements de vie : recherche d'orientation, d'emploi, séparation, parentalité, image de soi, perte d'un proche, mission de vie. Je m'appuie sur un M2 en Management & Entrepreneuriat et sur des techniques de développement personnel (Fleurs de Bach, préparation mentale, sophrologie) pour vous proposer une large palette de couleurs correspondant à vos besoins.

Pourquoi CréActions ? [Allez voir sur mon site !](#) ”

à offrir ou à s'offrir !

Bien dans mon job

À partir de 60€

D'un entretien conseil (1h) à un bilan de compétences complet (24h, finançable par le CPF), je vous propose un accompagnement à la carte en fonction de votre situation et besoins, en face à face ou à distance. Identifiez vos points d'appui, priorités et **motivations** pour devenir créateur et acteur de votre vie professionnelle.

Faites le point sur vos envies, vos atouts (**estime de soi**) et vos possibilités (**confiance en soi**) pour trouver une orientation qui fait sens.



Bien dans mon corps

60€ la séance

Quelle relation entretenez-vous avec votre corps ? vos pensées ? Savez-vous accueillir vraiment vos émotions ? Vous détendre ? Vous sentez vous libre ?

Gestion du stress, de la douleur, hyperactivité/sensibilité, ... à votre rythme, et **avec douceur**, l'accompagnement peut être bref ou sur du plus long terme, en face à face ou à distance (1h).

Faites le point sur vous-même, votre **bien-être** et vos besoins pour vivre en **harmonie** dans votre présent.



Fleur

Guillemain d'Echon



✉ massage@afleur.fr

☎ 06 89 67 62 95

📍 fleur-illustration.com
 🌐 afleur.fr
 👍 [danseetmotionlyon](https://www.facebook.com/danseetmotionlyon)
 sur Facebook

Mon chemin...

“ Témoin du stress et de ses ravages dans le milieu professionnel (j'ai été assistante de direction plusieurs années et dans différentes structures), j'ai eu envie de proposer des solutions **pour aider à évacuer les tensions avant qu'elles ne débordent.**

Cette réflexion, associée à mon histoire personnelle, m'a portée vers les pratiques bien-être (massages et ateliers) et j'exerce aujourd'hui mon métier avec **plaisir, enthousiasme et engagement**, depuis plus de 6 ans.

Faire ce que l'on aime est essentiel lorsqu'on s'interroge sur son propre bien-être, j'ai donc continué à développer d'autres activités qui me tenaient à cœur, à savoir **le dessin et la danse.**

En 2015, j'ai rejoint la coopérative d'activités Graines de SOL, et je fais aujourd'hui partie de ses salariés associés et membres actifs. ”

Massages Bien-Être

À partir de 10€

Tous mes soins sont disponibles en **BON CADEAU**

Amma assis	10 min (Amma).....	10€
Californien	30 min.....	30€
Pierres Chaudes	1h.....	60€
Relaxation Coréenne...	1h30.....	90€



Tous les détails sur www.afleur.fr

Vous avez la possibilité d'opter pour un massage spécifique, ou une durée au choix. Le bon est valable 3 mois, reconductible 1 mois gratuitement.

N'hésitez pas à me [contacter](#)
 pour en discuter ensemble :)

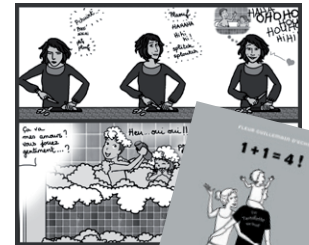
BD : 1+1=4 !

12€

Depuis 2013, je tiens un blog de dessins intitulé **Lundi, je partage !**

Vous y trouverez des anecdotes de ma vie de parent : ce qui m'émeut, me surprend, me décontenance, parfois...

Après une campagne de crowdfunding, j'ai pu auto-publier un recueil des 3 premières années du blog, en format BD, à lire en famille, ou à offrir sans modération !



Disponible sur le blog
fleur-illustration.com

Paiement en ligne sécurisé (et envoi par la Poste 5.66€), ou à venir chercher à Craponne, avec un masque et en direct !



BENJAMIN AIR

Benjamin

Air

✉ contact@benjaminair.fr

☎ 06 95 85 18 91

📍 benjaminair.fr

Me suivre

📷 [benjamin.air.photographe](https://www.instagram.com/benjamin.air.photographe)
sur Instagram



Ma vision...

“ Je ne sauve pas des vies, mais j'aime les raconter : portraits, famille, mariage, entreprise, photographie culinaire ou immobilière, mode, books d'artistes, événementiel, beauté, lingerie, boudoir, nu artistique, tout m'inspire !

Libre comme l'air et passionné, mon savoir-faire et mon expérience sont au service de tous vos projets. Engagé écologiquement, mon matériel est d'occasion et le photographe est vintage ;-)

C'est donc naturellement que j'ai intégré Graines de Sol en 2016. Depuis, je suis un entrepreneur heureux. N'hésitez pas à me contacter ; créateur de souvenirs, je répondrai toujours à votre demande. ”

Séance photo pour professionnels

30 minutes : 70 €

Un portrait réussi et c'est votre **communication qui décolle** !

Au premier coup d'oeil, vous inspirez confiance et vous donnez envie de découvrir votre activité.

Fort de mon expérience auprès de nombreuses structures, je vous propose une séance photo sur mesure, tous mes conseils et ma bienveillance pour booster CV, réseaux sociaux, site internet...

Vous trouverez quelques exemples de [mon travail ICI](#).



Séance photo pour particuliers

1 heure : 125 €

Faites-vous plaisir ou offrez un **CADEAU ORIGINAL** à vos proches avec une séance photo personnalisée : portrait, famille, couple, boudoir, lingerie, beauté, nu artistique...

À domicile, en extérieur ou en studio, tout est possible !

Mon expérience pour vous guider, et 5 photos à choisir.

C'est aussi simple que ça !

Le reste est à découvrir sur mon site www.benjaminair.fr



Vivien Laplane

✉ vivien@apprendreaecouter.com

☎ 06 25 28 92 53

Blog pro & Blog perso

- vivienapprendreaecouter.com
- apprendreaecouter.com

Me suivre

👍 [VivienApprendreàécouter](https://www.facebook.com/VivienApprendreàécouter)
sur Facebook



Mon chemin...

« Mon cœur de métier est l'éducation spécialisée car je suis sensible à l'humain, à l'accompagnement de chacun et chacune dans leurs fragilités et leurs forces dans le quotidien. Et pourtant, mon chemin est passé par de multiples paysages, expériences de documentation, de direction de camps, d'animateur. Puis un jour, j'ai décidé de monter ma propre entreprise pour sensibiliser sur la surdité par le théâtre. Je souhaitais allier passion et formation. Maintenant, je jongle entre mon métier de formateur-conférencier sur les handicaps et mon boulot d'éducateur spécialisé. J'ai intégré Graines de Sol en 2018 pour proposer mes conférences-théâtralisées « **Au secours, j'ai un collègue sourd** » mais surtout mes livres qui me tiennent à cœur dont un sur la surdité. Ah vous ne l'aviez pas entendu ? Je suis sourd de naissance et je le témoigne à travers mon livre « **Sourd et certain** » et mon blog. »

Livre «Sourd et Certain»

12€ hors frais de port

Un voyage dans la vie quotidienne d'un sourd. Je vous invite à découvrir ce qu'est la surdité à travers des poèmes, des réflexions et des témoignages.

“Sans entendre, je peux écouter.

Enfin, écouter à travers des gestes, des signes, des mouvements d'humeur. Écouter à travers l'observation des détails et en comprendre le sens. Entendre, c'est juste percevoir des sons comme voir des formes, des silhouettes sans en saisir le contenu.”

[Paiement en ligne par ici](#)

Envoi par la poste = 5 euros



Livre «Murmures de la brousse sénégalaise»

12€

Un chemin poétique durant mon volontariat au Sénégal en 2006-2007. Venez vous laisser bercer par les rimes avec un verre de bissap.

*“À travers les barreaux de la bibliothèque,
J'observe la cour bercée par un vent sec
Où les arbres dansent, ivres d'humidité.
Les élèves essaient de travailler, hébétés
Dans leurs classes, des vraies fournaises.”*

Paiement par chèque - [Me contacter](#)

Vivien Laplane

**Murmures de la
brousse sénégalaise**

Albane

De Lagrevol

Alba' Laine



✉ contact@albalaine.fr

☎ 06 52 00 59 22

📄 [mon catalogue](#)



Me suivre

👍 [albalainedelagrevol](#) sur Facebook

📷 [albalainedelagrevol](#) sur Instagram

Mon chemin...

« Passionnée par la matière, j'ai toujours aimé expérimenter et créer depuis mon enfance. La laine a toujours tenu une place importante. Mon premier métier, professeur des écoles, a développé mon goût de la transmission de techniques artistiques. Progressivement, j'ai décidé de devenir artisane. J'utilise la technique ancestrale du feutre pour fabriquer des objets contemporains. Vous aimez la nature, découvrir des nouvelles matières, textures. Vous avez envie de douceurs : Poussez la porte de mon atelier et venez découvrir mes objets en feutre de laine. Je pars de laines locales françaises ou européennes. Mes idées, mes envies s'expriment par mes mains et donnent vie à des objets qui trouveront une place dans vos maisons. Par mon activité, je participe au réveil de la filière laine. Et vous aussi vous pouvez y contribuer. »

Abats jours lanterne

46€

Ces abats jours donneront une lumière douce et chaude à votre maison. Choisissez vos couleurs (naturel, rose, rouge, bleu, vert...), la taille et la forme. Il sera unique et fait pour vous.

Une version électrifiée à 66 euros est possible sur simple demande avec un pied sphérique en Bois du jura.

h : 15 cm, l : 15 cm environ

Pour passer commande, [écrivez-moi](#) ou téléphonez-moi.



Version électrifiée avec pied en Bois en option



Fabriquez un tapis à raconter...

À partir de 200€

Vous travaillez au sein d'une structure qui accueille des enfants, venez en équipe fabriquer un tapis à raconter.

Ce projet vous aidera à mieux vous connaître et développera votre créativité. Je pourrai aussi intervenir auprès des enfants pour leur faire découvrir la magie de la laine.

Commençons par un échange pour construire votre projet : [écrivez-moi](#) ou téléphonez-moi.



Nathalie

Jambon

✉ natjambon@gmail.com

☎ 06 16 83 39 39

Me suivre

📷 [nat-jambon](#) sur Instagram

Mon chemin...



« Costumière formée au sein de l'École Nationale des Arts et Techniques du Théâtre de Lyon, mon mémoire de fin d'étude portait sur l'étude des « Connaissances et pratiques des teintures naturelles par fermentation aujourd'hui » ...

Durant plus de 19 ans je me forme aux pratiques et techniques diverses de **teinture naturelle** et décoration textile, apprentissage des savoirs faire traditionnels avec des maîtres artisans teinturier.ères. de tout horizon !

J'exerce mon activité de costumière modéliste dans divers secteurs du spectacle vivant, au cinéma, et choisis en 2019 de rejoindre la coopérative d'activités Graine de Sol pour développer, créer une marque : **Nuances Zinzolines**. Je n'utilise que des **matériaux naturels** (laine, soie, lin, coton, ramie, chanvre...), et des **colorants naturels** issus des végétaux ou insectes.

Le choix des textiles utilisés, dans le respect des ressources naturelles grâce à l'«**upcycling**» ou l'achat des tissus dans des filières de recyclage, ainsi que la réflexion menée sur le patronage et la coupe afin de minimiser le gaspillage, confèrent aux articles une valeur d'**éco-conception**... »



Bouillote sèche aux graines de lin !

Matériaux naturels et couleurs végétales... La bouillote « cœur », vous apportera les bienfaits thérapeutiques du chaud comme du froid.

Riche en huile, la graine de lin capture la chaleur, et la restitue longtemps, pour un effet antalgique, apaisant et décontractant.

Les textiles utilisés pour la confection de cet article, proviennent de chutes et ou tissus issus de filière de recyclage. En chanvre ou lin, les housses sont agréables au toucher, au regard et ces matières sont en outre, thermorégulatrices.

Utilisation à chaud ou à froid

De quoi vous accompagner vers la guérison des petites douleurs de la vie quotidienne !



Les couleurs sont obtenues grâce aux teintures naturelles (colorant issu de plantes ou insecte), sans résidus toxiques.

- **Bleus** : Indigo
- **Rouge** : Garance
- **Violet** : Indigo + Cochenille
- **Jaune** : Réséda
- **Orange** : Henné
- **Vert** : Indigo + Nerprun



Sébastien

Parnaudeau

LEBOCUIR



✉ seb@leboquair.fr

☎ 06 62 91 56 68

📍 leboquair.fr

👍 **Me suivre**
 👍 [leboquair](#) sur Facebook
 📷 [leboquair](#) sur Instagram

Ma vision...

“ J'ai choisi de me lancer dans une activité de création afin d'apporter à tout un chacun la possibilité d'obtenir le produit qu'il désire : coloris, taille, forme, personnalisation... À chaque fois, je pars non pas d'une feuille blanche, mais d'une peau vierge que je transforme en un objet commandé pour l'occasion.

Tous mes produits sont entièrement faits main : de la découpe à la teinture, en passant par la couture, afin d'offrir toute cette souplesse à mes clients en assurant un niveau de qualité à chacune des étapes. Mes fournisseurs sont en France pour garantir un produit 100 % fabriqué en France.

Laissez-vous inspirer ! ”

Mes envies de cuir

À partir de 20€

Et si vous vous offriez un produit unique, réalisé uniquement pour vous à partir d'un cuir de qualité ?

Vous avez une idée d'un sac, d'un portefeuille, d'une ceinture... mais aussi de bracelets, d'un couvre-livre... Vous l'aurez compris, les possibilités sont illimitées !

Contactez-moi pour échanger sur vos envies et commençons à créer votre produit idéal.



Carte cadeau

Sur Devis

Cette carte est le début d'une expérience pour la personne qui la reçoit. Grâce à vous, elle va pouvoir se faire plaisir avec un **produit en cuir sur-mesure et 100 % personnalisé !**

Le fonctionnement est simple : vous m'indiquez l'objet que vous souhaitez offrir, je vous fais un devis et je personnalise la carte cadeau à votre demande. Il vous suffit ensuite de l'offrir à la personne qui rentre en contact avec moi pour choisir toutes les caractéristiques de son cadeau.

Alors pour offrir une ceinture parfaitement ajustée, un sac assorti à une tenue, un portefeuille adapté aux besoins... La **CARTE CADEAU** est le présent idéal pour marquer une occasion !



Virginie Stucki

✉ contact@recup-and-cut.fr

☎ 06 87 39 28 98

📍 recup-and-cut.fr

👍 **Me suivre**
👉 **Récup&Cut** sur Facebook



Recup
& Cut

Mon chemin...

« Après une formation Esmod de **costumière (création et réalisation)** à Lyon et à Paris en 2005, mon expérience s'est construite dans le monde hétéroclite du **spectacle vivant**. J'ai eu la chance de participer à différents projets de création théâtrale, musicale et filmographique.

J'ai eu envie de **transmettre** ma connaissance de la couture à tout un chacun, de tous niveaux, de leur apporter les bases et développer les compétences déjà acquises pour réaliser des projets personnalisés. J'ai pu constater que l'on peut créer beaucoup de choses dans des matières/ pièces de récupération. D'où l'idée de proposer également des **cours couture récup'**.

De cette envie est né l'**Atelier Récup&cut** au sein de Graines de sol depuis 2017.

Laissez parler votre créativité, vos envies, amusez-vous à inventer, à personnaliser ! »

Cours de couture pour particulier

À partir de 10€

Au moyen des **CHÈQUES CADEAUX**, vous avez la possibilité d'offrir un moment de créativité. Plusieurs choix s'offrent à vous, stage pendant les vacances scolaires, cours particulier ou collectif, en duo avec votre enfant, je vous laisse découvrir les différentes formules et tarifs sur la page suivante :

recup-and-cut.fr/cours-de-couture-creative/



Création et réalisation de costumes, etc.

Sur Devis

Pour des besoins liés à l'animation, l'événementiel et le spectacle en lui-même, je peux vous établir un devis sur mesure pour de la création et/ou réalisation de costumes, éléments de décor, tout ce qui touche aux tissus !

Pour tous renseignements ou demande de devis je vous laisse visiter la page suivante :

recup-and-cut.fr/prestations-costumes/



Joan Brême

✉ joan@joanov.fr

☎ 06 15 37 18 54

📍 joanov.fr
prenezlamain-web.joanov.fr

👍 **Me suivre**
[Joanov](#) sur LinkedIn
[Joanov](#) sur Facebook

JOANOV
PARTENAIRE DE COM*



L'histoire de ces quelques pages...

“ Dans un contexte économique compliqué, j'ai eu envie de m'appuyer sur la force du collectif pour mettre notre énergie ensemble et aller de l'avant. À un moment où nous préparons les fêtes de fin d'année, ce projet a apporté du sens à mon travail, avec l'envie de promouvoir un type de consommation différente. Je remercie particulièrement Inès Fouvet de Graines de SOL pour son soutien, Elisa Brunet de l'URSCOOP pour ses encouragements, ainsi que tous les participantes et participants avec qui j'ai pris plaisir à co-imaginer ces quelques pages... ”



graines de SOL
entrepreneurs inspirés

“

Un grand merci à Joan qui nous a proposé cette idée de catalogue commun ! Merci pour sa créativité, sa connaissance des outils numériques pour travailler efficacement à distance, son sens de l'organisation et ses compétences en gestion de projet. **Ce catalogue illustre entièrement l'idée de coopération de notre coopérative.**

Alors que nous étions confinés, avec une activité en baisse pour la plupart d'entre nous, ce projet nous a permis :

- de nous mobiliser sur un nouveau projet,
- de faire la connaissance de nouveaux entrepreneurs, et oui nous sommes 250 entrepreneurs chez Graines de sol !
- de travailler ensemble dans la joie et la bonne humeur. ”

Anne, Axelle, Carole, Fleur, Benjamin, Vivien, Albane, Nathalie, Sébastien et Virginie



Ce catalogue est une première initiative qui appelle à être enrichie dans sa prochaine édition par des offres d'autres personnes engagées à nos côtés.