

SEYMOUR+

LIEU (BIEN-ÊTRE)

À deux pas de la gare du Nord, une adresse d'un genre nouveau imaginée par l'Américaine Melissa Unger offre aux citadins stressés un vrai sas de décompression dans un espace immaculé.



Vous n'avez jamais médité ou fait de yoga, le calme intérieur est pour vous une notion abstraite, mais vous ressentez de plus en plus souvent un besoin de déconnecter, profond, récurrent, parfois urgent. Foncez chez Seymour+. L'expérience est inédite, innovante, elle vaut le détour. Le mantra du lieu pourrait se résumer ainsi : déconnectez-vous pour vous reconnecter à vous-même. Faire le vide, revenir à son moi profond, retrouver sa créativité, c'est l'expérience que propose Melissa Unger, la fondatrice de Seymour Projects. Ludique, plus philosophique que spirituel, on est loin de l'ashram new age ou de la retraite bouddhiste. Et ici, dans cet espace blanc et zen, le seul "maître" que vous ayez en face de vous, c'est vous-même. On laisse son portable au vestiaire et la "cure de rien" commence. Le parcours est guidé. Au rez-de-chaussée et en sous-sol, on passe d'atelier en atelier. Premier d'entre eux : le "photomaton", une installation entre art contemporain et cabane enfantine qui vous place non pas face à un miroir mais à une feuille blanche. Muni d'un simple crayon, vous dressez votre autoportrait, en mots et en dessin. Dans la salle suivante, on jette ses pensées du jour sur papier, sans aucun jugement, réflexion ou même style. L'idée est de prêter attention à son ressenti, et uniquement à son ressenti. Quand on a fini, on dépose les feuilles noircies dans une boîte où elles ne seront jamais lues par personne. La finalité ici n'est pas l'analyse, mais d'exprimer ses pensées de façon spontanée, de les extraire de soi-même. On progresse ainsi dans la certitude qu'elles ne nous définissent pas. En sortant de cette seconde étape, on a déjà l'impression d'avoir fait un peu de place.

"Ce sont mes névroses, mes propres angoisses, qui m'ont amenée jusqu'ici", déclare Melissa Unger. Américaine passée par le cinéma, la prod, la pub, et l'art contemporain, elle a le débit haute intensité des New-Yorkaises, l'énergie créatrice puissante et la vibration bienveillante. Aujourd'hui, cette blonde toute fine vêtue de noir s'est posée à Paris sur le boulevard Magenta. À quelques centaines de mètres de la gare du Nord, en plein cœur du Paris qui vit, vibre, vrombit. Et pourtant chez Seymour+, le calme domine à peine le pas de la porte franchi. Au sous-sol, le rythme décélère encore. Sur un petit bureau d'écolier, on rédige une lettre à la personne de son choix : père, mère, amant, soi-même... On est libre de l'expédier ou pas, en la postant dans une petite boîte aux lettres identique à celles que l'on trouve aux États-Unis sur les routes de campagne. Le but de l'exercice est de libérer les mots et les pensées pouvant provoquer, en cas de blocage, incompréhension, angoisse, tristesse... On termine dans une pièce remplie de plantes et de fleurs : une pause verte et solitaire où il n'est rien demandé. On prend alors conscience de l'état de stress et d'encombrement dans lequel on est arrivé, et qui correspond à notre état le plus habituel.

On remonte lentement à la surface, comme après une séance de méditation. Sur le boulevard, ça grouille, ça klaxonne, mais on voit les choses sous un jour nouveau. Le pas et l'esprit plus léger, on réalise que l'on vient de s'offrir un cadeau précieux, un moment pour soi, une sortie de secours, une reddition. L'effet dure plusieurs jours. Seymour+ devrait être déclaré d'intérêt public. ANNE BIANCHI. PHOTO CHARLIE DE KEERSMAECKER

Seymour+ - 41, boulevard de Magenta, Paris 10^e. www.seymourprojects.com

VIE PRIVÉE



HORS CIRCUIT

Melissa Unger n'a qu'un objectif : vous aider à débrancher. Venue de New York, où elle menait une vie trépidante entre la communication et le cinéma, elle a créé Seymour, un vaste atelier de déconnexion, qui invite à échapper au WiFi, à éteindre Smartphone, tablettes et écrans, pour se livrer à une expérience de créativité à l'ancienne.

Installé à une table, dans un décor sobre mais raffiné, muni d'une simple feuille de papier et d'un crayon, on se retrouve face à soi-même, libre d'écrire, de s'interroger, de laisser dériver ses pensées, son imaginaire.

Pas néo-mystique pour un sou, le concept se révèle aussi efficace que la méditation pour redonner un peu de calme aux cyberstressés. Antigeek ? Pas du tout ! À peine ouvert, Seymour compte déjà des centaines d'adeptes... sur la Toile ! Prêt à tenter l'aventure ?

SABINE ROCHE

*Seymour, 41, boulevard Magenta, Paris-10^e.
Tél. : 01 40 03 83 68. Ouvert du mardi au dimanche.
Entrée : 7 € (valable un jour entier)
ou 50 € les 10 entrées. seymourprojects.com*

MADAME

AIRFRANCE

MARS 15
AIR DE
PARIS

IT IS INDEED a place devoted to wellness, but it's nothing like a spa, beauty institute or yoga center. The atmosphere is more like that of a gallery without artworks or a concept store with nothing for sale. A peaceful haven for the mind in the bustling heart of Paris, Seymour+ offers that most luxurious of experiences: taking time for oneself. Founder Melissa Unger's goal is to "dispel the stress of everyday life in order to free each person's innate creativity." After leaving their cellphones, computers and even newspapers in the cloakroom, visitors are invited to explore their "inner landscapes" in a series of carefully-conceived spaces ranging from a "movie theater" that shows no films, other than those imagined by the viewers, to a tropical garden for an exotic meditative journey.

Texte Sibylle GRANDCHAMP

SEYMOUR+, 41, boulevard de Magenta, Paris X°. Tél. +33 (0)1 40 03 81 68. www.seymourprojects.com



DOSSIER SPÉCIAL - 40 PAGES

L'EXPRESS

L'EXPRESS

N° 3315 semaine du 14 au 20 janvier 2015

LEXPRESS.fr

Belle bulle de quiétude

Inauguré début janvier, l'espace Seymour+ fait figure d'ovni. Ce superbe écrin au cadre immaculé rehaussé de touches de noir et de morceaux de miroirs offre de laisser soucis et téléphone portable sur le palier pour déconnecter totalement le temps d'une visite et faire ainsi rejaillir sa créativité.

A l'intérieur, le visiteur se voit invité, crayon en main, à dessiner son portrait, écrire une lettre à son entourage, réfléchir dans les fauteuils absorbants ou se relaxer dans le jardin secret... 7 € la visite.

► Seymour+, 41, boulevard de Magenta, X°. 01-40-03-81-68.
www.seymourprojects.com



C. MALISSEN

TENDANCE

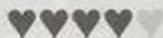


PAR SOPHIE
DE SANTIS
sdesantis@lefigaro.fr

SEYMOUR+

Respirez... Décompressez !

POUVOIR ÉTEINDRE SON TÉLÉPHONE PORTABLE POUR QUELQUES MINUTES, VOIRE PLUSIEURS HEURES, EST DEvenu UN VRAI LUXE. LE NOUVEL ESPACE DU QUARTIER MAGENTA PROPOSE DE FAIRE UNE PAUSE ET DE LAISSER VAGABONDER SON ESPRIT.



SEYMOUR+
41, bd Magenta (X^e).
TÉL. :
01 40 03 81 68.
HORAIRES :
de 8 h à 11 h, et de 17 h
à 20 h. Sam. et dim.
de 10 h à 18 h.
TARIFS :
7 € la visite.
50 € les 10 visites.

Éloge de la lenteur, retrouver la conscience de soi, fuir la pollution attentionnelle générée par l'ultra-connectivité, bref, apprendre à éteindre son portable est devenu un besoin, si ce n'est un luxe. Le nouvel espace Seymour+ s'inscrit plus que jamais dans cette tendance du lâcher-prise. Visite en mode « off ».

MELISSA UNGER, énergique franco-américaine de 47 ans née à New York, s'est installée à Paris il y a une dizaine d'années. Après avoir été l'assistante de vedettes de cinéma (De Niro, Day-Lewis), elle rejoint la galerie Ropac, puis travaille pour le site Artnet.fr, sur lequel elle met en ligne ses interviews filmées avec des artistes internationaux. « *Mais j'avais envie de faire un truc personnel, de me servir de toutes mes compétences acquises pour créer quelque chose de nouveau* », dit-elle dans un français impeccable.

ABANDONNER SON TÉLÉPHONE À L'ACCUEIL. Chez Seymour+ (le prénom de son père), le but du jeu est d'accepter de laisser tout ce qui nous relie au monde extérieur dans un casier fermé à clé – téléphone, tablette, livre, magazine... – afin de recentrer son attention sur soi-même le temps nécessaire, de quinze minutes à trois heures, le matin ou le soir, et de permettre à son cerveau de faire une pause.

UN LOFT DE 230M² POUR (RE) TROUVER LE SILENCE. Super geek, Melissa Unger a observé ses contemporains et constate qu'ils sont devenus, comme elle, « esclaves » de la connectivité. « *Je ne suis ni un gourou ni un entrepreneur. Je veux juste lancer un mouvement de detox, pour simplement retrouver l'équilibre de soi* », dit-elle. Pour cela, elle a conçu (avec l'aide d'un philanthrope anonyme) un lieu qui lui ressemble, tout en noir et blanc, aménagé d'objets et de mobilier chinés chez Emmaüs, rafistolés et repeints. Sur deux niveaux, elle propose un parcours en cinq étapes.

VAINCRE LA NOMOPHOBIE. Dans la cabine à facettes (comme un Photomaton), on s'isole avec du papier et des crayons pour faire son autoportrait ; dans la salle de projection, on se love dans un fauteuil à peau de bête pour fixer un écran blanc dans le silence absolu. Au sous-sol, on se niche dans une bergère à dôme comme dans une « coquille », ou on choisit le jardin d'hiver pour méditer au milieu de plantes vertes. Seul ou à plusieurs, il s'agit de vaincre la « No-mobile-phobia » ou la phobie de sortir sans son mobile. Vous avez dit « mission impossible » ? ■



Seymour+
un nouveau lieu
pour se déconnecter
et lâcher prise.

Une parenthèse sans smartphone à Paris

Le Monde.fr | 10.03.2015 à 16h19 • Mis à jour le 11.03.2015 à 10h55 |

Par Catherine Rollot (journaliste@catherine.rollot)

Seymour+ est le royaume du lâcher-prise. Dans cet espace détente du 10^e arrondissement parisien, téléphone et Internet sont proscrits pour une vraie pause de l'esprit.



"Protecteur de votre esprit, défenseur de votre étincelle intérieure", c'est la devise de Seymour+, où même livres et magazines n'ont pas droit de cité. CAMILLE MALISSEN

Création artistique, ode au silence, bulle antistress ? A peine franchi le seuil, le blanc des murs et du sol vous happent dans une atmosphère cotonneuse. Tout de suite, vos pas se font plus lents, votre voix baisse d'un ton, bienvenue chez Seymour +, (<http://seymourprojects.com/sspace-in-french/>), un nouvel espace parisien situé dans le quartier Magenta (10^e arrondissement) qui propose un parcours propice au lâcher-prise.

Pendant quelques minutes ou trois heures, le matin ou le soir, le visiteur est invité à laisser de côté téléphone, tablette, ordinateur mais aussi lecture de livres et de magazine. « *Laisser surfer votre esprit autant que vous surfez sur Internet* », invite Melissa Unger, une Franco-Américaine de 47 ans née à New York et installée à Paris, il y a une dizaine d'années. Cette « *super geek* », comme elle se définit, longue silhouette blonde énergique, a conçu, avec l'aide d'un philanthrope qui veut rester anonyme, un endroit

où déconnexion rime avec créativité. « *Juste soi-même, un crayon et un papier* », et cinq univers à expérimenter entre jeu de piste et parcours créatif.



Seymour+ a pensé à tout, même au jardin d'hiver, idéal pour une méditation à l'abri des nuisances. CAMILLE MALISSEN

Dans le « *selfie maton* », une cabine à l'allure de boule à facettes disco, l'urbain stressé peut s'isoler avec du papier et des crayons pour dessiner son autoportrait. Dans la salle de projection, il est invité à se pelotonner dans des chaises recouvertes de peau de mouton, face à un écran blanc, en silence. Au sous-sol, sur du sable, une rangée de pupitres engage à écrire une missive que Seymour se chargera de poster. Plus loin, comme dans un carrosse, des bergères à dôme tendues de velours anthracite attendent le candidat à la rêverie. A moins que celui-ci ne préfère méditer dans le jardin d'hiver, au milieu des plantes vertes et des feuilles mortes.

Inauguré début janvier, Seymour + (du prénom du père de Melissa Unger) est un ovni à mi-chemin entre galerie d'art et loft new-yorkais. Certains y verront juste un bel endroit, d'autres un sas de décompression ou un écran favorable à la méditation. « *Je ne suis ni un gourou, ni une technophobe* » précise celle qui, dans une autre vie, a assisté des stars de cinéma (De Niro, Day-Lewis), travaillé dans la communication et tenu une galerie d'art « *Je crée les conditions pour que les gens puissent se recentrer sur eux-mêmes. Grâce à cette pause, ils peuvent aussi accéder à des pensées, des images et des émotions enfouies, et nourrir des projets personnels ou créatifs. Si, pendant qu'ils sont ici, ils imaginent une application pour mobile, eh bien tant mieux pour eux* », s'amuse Melissa Unger, qui s'est donné un an pour voir si le concept trouve son public.

Seymour + (<http://seymourprojects.com/sspace-in-french/>), 41, bd Magenta, Paris 10^e. Tél. 01-40-03-81-68. 7 € la visite, 50 € les 10 visites. Ouvert au public du mardi au vendredi, de 8 h à 11 h et de 17 h à 20 h, et les samedis et dimanche, de 10 à 18 h.

Nouvelle tendance venue des Etats-Unis, un espace consacré à une «digital detox» pour neurones stressés invite à se déconnecter totalement.

Par EMMANUELE PEYRET
Photo ÉMILIE LOREAU

Une remise en forme neuromotrice? Diable, l'idée est séduisante. Mais si l'on voit bien l'idée du Club de gym, une fois acquiescée avec l'esprit, le concept devient plus vague: bain bouillonnant du cerveau? Massage du cortex? Bain de boue temporal? Trêve de moqueries: le Seymour, un espace de déconnexion qui s'inscrit bien dans l'ère d'iberdetox actuelle (on trouve même de quoi se purifier cheveux et ongles), se situe dans un appartement de 230 m² au rez-de-chaussée d'un bruyant boulevard parisien, dans le Xe arrondissement. Couleurs classiques de l'époque (noir, blanc, taupe), ambiance feutrée, on entend un peu le boulevard et clairement la volonté de silence de l'endroit: on est là pour se déconnecter. D'ailleurs, la première chose à faire, une fois passé à l'accueil pour s'acquitter du droit d'entrée de 7 euros (on entend déjà les ricaneurs sur l'air de «payer pour étendre son téléphone et son ordi, quelle blague»), on dépose tous ses objets connectés dans un petit vestiaire. La blonde Melissa Unger, une New-Yorkaise devenue parisienne depuis dix ans, qui se dit plutôt coach que psy, a conçu ce parcours parce qu'elle ne trouvait pas dans les outils existants de quoi apaiser ses angoisses. Elle a décidé d'en faire profiter les autres.

COLÈRES. Au début, «comme au club de gym, le coach vous fait visiter, vous présente les vélos, les appareils, etc.». Là, loin d'appareils sportifs et d'odeur de baskets: on parle de «promouvoir l'exploration de l'inconscient, de l'imagination et de créativité authentique». Outil. Le parcours detox commence au «selfimaton», où on se dessine tel qu'on se voit dans le miroir. Puis on s'en va écrire tout ce qui ne va pas, les colères, les agacements, sur des petits papiers dans la salle de projection (écran blanc et muet, of course). Une fois nettoyé de ces vilaines choses, on descend au sous-sol, plus dédié «au recentrage, à la contemplation»: outre le jardin (soit une petite salle avec quelques plantes vertes), on a l'espace lounge, de jolis fauteuils bergères



La digital detox promet aux clients d'explorer leur inconscient en ciblant le flot d'informations.

Esprit, es-tu spa?

ou on ne doit pas parler à son voisin. Sous l'escalier, posés sur du sable, il y a quelques tables afin d'écrire à qui on veut. On y vient, comme Julie, community manager ultraconnectée, pour trouver «un espace qui vous veut du bien et pas une mode éphémère». «C'est un lieu au sein duquel je trouve une grande liberté d'esprit. J'aime savoir que ce lieu existe pour faire le vide et choisir un passage rapide avec un dessin au photomaton ou une heure sur chaque atelier.» Bernard, lui, «considère Seymour» comme «une façon élégante et salvatrice de se déconnecter pour se reconnecter à soi-même, de lâcher prise». Et surtout, ajoute-il, «je cherche à me pré-

L'addiction aux moyens de communication découle de la nomophobie, la peur d'être privé de ses appendices numériques.

server de la toxicité de notre mode de vie, et particulièrement de l'addiction informatique». Nous y voilà donc, à l'addiction, la nomophobie en l'occurrence (qui concerne celui qui ne peut vivre sans ses appendices numériques), et son pendant, la digital detox si tendance: moult films et livres ont été tirés d'expériences ultimes sans internet ni téléphone, comme celle de Paul Miller en 2013, journaliste pour le site américain

The Verge qui a passé un an sans internet. Profitant du filon, les centres de cure et de rehab fleurissent aux Etats-Unis, tel le programme ReStart, qui ressemble comme un petit frère à celui des Alcooliques anonymes, ou encore les retraites digital detox avec yoga, méditation, etc., en Californie.

«COMPAGNONS». En France aussi, on trouve des hôtels ou des spas sans appareils connectés. Le Seymour», analyse Alexandra Jube, spécialiste des nouveaux comportements de consommation au fameux bureau de tendances Nellie Rodi, «est exactement de la digital detox et répond aux besoins des individus d'une nécessité de déconnexion: réelle, en coupant son téléphone, mais surtout spirituelle, en se retrouvant avec soi-même. Comme nous ne sommes pas capables d'avoir un rapport raisonnable aux choses, on trouve l'équilibre en alternant les deux extrêmes: ici, complètement connecté, ou là, complètement déconnecté».

C'est la même idée que s'empêcher de hamburgers pour entamer ensuite une cure de nettoyage au radis noir. On s'empoisonne de manière plus ou moins fantasmée, on se purifie de façon plus ou moins folklorique.

REPÈRES

68%

des Français passent en moyenne 1h50 par jour sur les réseaux sociaux.

INFOBÉSITÉ

Ce mot désigne la surcharge d'informations, en anglais information overload. Pour 74% des salariés, être fréquemment interrompu dans son travail est le facteur de stress le plus important.

4,1

heures par jour et par personne, c'est en moyenne le temps passé en France sur l'ordinateur. Sur le mobile, la durée est de 1 heure.

idem pour les technologies de communication: «On a besoin d'être connecté, on ne peut pas faire sans, analyse Laurence Allard, maître de conférences et sociologue de l'innovation. Les smartphones sont partout, omniprésents dans chaque situation de vide, d'enfui, ce sont des compagnons de tous les jours, qui font appel à tous les sens.» Au fond, ils sont devenus un peu organiques. Et «c'est parce que ces appareils sont interiorisés, comme faisant partie du corps, que certains se sentent agressés. C'est cette emprise corporelle, puisque tout les sens sont mobilisés, qui peut expliquer la peur de l'addiction».

FOMO. Les outils de communication comme prolongement d'un corps, malade ou pas? L'idée selon laquelle les «moyens de communication sont liés au corps, donc à la santé» fait son chemin, poursuit la chercheuse. Ben dit donc, voilà une grosse classe pour ceux qui pensaient qu'il suffisait de couper la saignée de machine pour être en paix: non, car alors, on souffre du Fomo. Ouf, le «Fear of Missing Out» ou la peur de manquer quelque chose, syndrome bien connu des addicts et identifié en avril 2011 par le Urban Dictionary. ▶

Seymour, 41 boulevard de Magenta, 75010, Paris - 01 40 05 81 03 ou <http://seymourprojects.com>

DES "SPAS" POUR L'ESPRIT

Texte : Sophie Peynard

Pourquoi ne pas prendre soin de son mental comme on prendrait soin de son corps ? De nouveaux lieux proposent aujourd'hui d'offrir un break à son esprit, histoire de repartir régénéré. En voici trois qui ont retenu notre attention.



Ci-contre :
Sur 230 m², Seymour+ propose cinq univers interactifs inspirés par le processus de création.
Photo: Corinne Melon

À droite, en haut :
Les cours de The School of Life se veulent conviviaux, destinés à apporter à chacun des outils pour trouver sa propre voie.
Photo: Laurence Lartigot

Des lieux où on libère son imagination, où on se déconnecte pour mieux se reconnecter et soigner sa conscience, voilà qui manquait à nos vies d'urbains stressés. Si faire du sport, s'offrir un massage ou un soin en institut font désormais partie des rituels intégrés, nos esprits sursollicités n'ont généralement pas droit à ce luxe. Il est temps de changer les choses et de ne plus sous-estimer notre richesse intérieure ou ignorer le potentiel dont nous disposons et que nous pouvons développer. Découvrez trois lieux pionniers à fréquenter de toute urgence !

Expérimenter Seymour+

Unique en son genre, ce lieu que l'on a du mal à qualifier tant il est original est tout droit sorti de l'esprit bouillonnant de la sémillante Melissa Unger. Cette Franco-Américaine, qui a travaillé notamment dans la production cinématographique et l'art, a de l'énergie et de l'enthousiasme à revendre pour faire bouger les lignes. Son but ? Promouvoir l'exploration de l'inconscient et de l'imagination et encourager l'expression de la créativité. Loin des longs discours, Melissa a une manière

toute personnelle d'aborder la question. Elle propose avec ce projet à but non lucratif cinq univers interactifs inspirés par le processus de création. En arrivant, chaque visiteur est invité à déposer dans un casier tout appareil technologique et autre distraction avant de commencer le parcours. Car ici, aucune utilisation d'ordinateur ou de téléphone portable n'est permise, ni lecture de livres ou de magazines – juste soi-même, un crayon et un papier. Le "parcours" peut alors commencer dans ce lieu exceptionnel, 230 m² sur deux étages, à la déco impeccable.

On se lance dans le "Selfie-maton" qui favorise l'exploration de soi, le rééquilibrage, la "salle de projection" qui aide à la libération du stress et des tensions, et les "Surf Your Mind Lounge", "Bon baisers de" et "Jardin secret" dont on ne livre pas les détails pour laisser à chacun le plaisir de la découverte. Après cette première fois, les visiteurs réguliers s'approprient le lieu d'une manière plus personnelle en utilisant l'espace à leur convenance et selon leurs besoins immédiats.

Mais pourquoi venir dans un lieu pour déconnecter alors qu'il suffirait d'éteindre son portable à la maison, ne serait-ce qu'une heure ? Question à laquelle répond Melissa, sourire aux lèvres : « C'est comme le sport : je peux me dire que je vais me mettre devant la télé ou un ordinateur pour faire mon heure de gym dans mon salon, mais au final, je ne le fais jamais. » Véritable havre de paix en plein Paris, ce lieu permet à l'esprit de vagabonder, se reposer, songer, autant d'éléments vitaux pour l'imagination, la créativité et le bien-être mental.

SEYMOUR+, 41, bd de Magenta, 10^e. Tél. : 01 40 03 81 68. Ouvert du mardi au vendredi, le matin de 8 h à 11 h, le soir de 17 h à 20 h et le weekend de 10 h à 18 h. Tarif : 7€ la visite et 50 € l'abonnement de dix visites. www.seymourprojects.com.

Apprendre The School of Life

Créée à Londres en 2008 par le philosophe pop qui déplace les foules Alain de Botton, The School of Life a ouvert ses portes à Paris il y a à peine un an. C'est dans une ancienne galerie d'art du 9^e arrondissement, que cette librairie-accueil le jour, salle de classe le soir a élu domicile. Le but de cette école pas comme les autres est de promouvoir l'intelligence émotionnelle à l'aide de la culture. Au programme : « Comment avoir de meilleures conversations », « Comment faire durer l'amour », « Passer à l'action ! », etc.

Si l'école propose d'aborder les grandes questions de la vie, c'est à travers une exploration d'idées inspirées par l'art, la littérature, la philosophie ou la psychologie. Ici, on ne trouve pas de

À droite, en bas :
Au premier plan, la table de massage en mousse de Victoria Wilmette à l'exposition *Sana Per Arte*, à la galerie Le Cœur.
© Le Cœur

Je n'y suis pour personne

Avis à tous les super-geeks! Venir chez **Seymour +**, c'est accepter d'abandonner à l'accueil, dans un casier fermé à clé, smartphone, tablette, livre, magazine..., car le but du jeu est d'oublier tout ce qui nous relie au monde extérieur. Pourquoi faire? Recentrer son attention sur soi-même le temps nécessaire, de quinze minutes à trois heures, le matin ou le soir, et permettre ainsi à son cerveau de faire une vraie pause. L'espace? Un loft de 230 m² pour (re)trouver le silence et laisser vagabonder son esprit. Les plus anxieux sont invités à traduire leurs états d'âme sur des feuilles de papier et des crayons mis à leur disposition. Un peu de sérénité en plein chaos urbain, pourquoi pas?

Seymour +, 41, bd Magenta (Xe). Tél.: 01 40 03 81 68. Horaires: de 8 h à 11 h et de 17 h à 20 h. Sam. et dim. de 10 h à 18 h. Tarifs: 7 € la visite. 50 € les 10 visites.

PARIS

CAPITALE

À VOS
AGENDAS !

Quoi
de
neuf

à Paris 9^e, 10^e

Grands Boulevards, Opéra, Gare du Nord, Gare de l'Est

+PARIS
GUIDE
IN ENGLISH P. 131

COUP DE CŒUR ///

SEYMOUR +, UNE AVENTURE INTÉRIÈRE EN MODE SILENCIEUX

Êtes-vous accro à votre smartphone ? Combien de temps pouvez-vous rester sans consulter vos mails et comptes Twitter, Facebook ou Instagram ? Seymour + est un nouvel espace qui invite à vivre une expérience atypique de quinze minutes à trois heures, le matin ou le soir, en se déconnectant de toute technologie et du monde extérieur. Ainsi téléphone, tablette, livres et magazines se retrouvent dans un casier fermé à clé. Ce concept inédit a été lancé par Melissa Unger, une Franco-Américaine qui s'est installée à Paris il y a une dizaine d'années. « *Juste soi-même, un crayon et un papier* » pour reconnecter avec son imaginaire, ses désirs profonds. Dans un loft de 230 m², un parcours en cinq étapes réserve un rendez-vous avec l'inattendu. Un processus de connexion pour cheminer à travers soi, se défaire du stress et de l'anxiété. Une detox techno à la quête d'une nouvelle forme de bien-être ?

■ SEYMOUR +, 41, BD MAGENTA, 10^e. TÉL. 01 40 03 81 68. 7 € LA VISITE. 50 € LES 10 VISITES.



X* Libérez-vous de votre portable, le temps d'une cure de «détox numérique»

CERTAINS Y VIENNENT de façon ludique, d'autres, pour s'échapper. Depuis quelques semaines, le 41 du boulevard Magenta (X*) abrite Seymour +, un lieu atypique, qui célèbre la lenteur et le silence.

Ce loft de plus de 200 m², que sa fondatrice Melissa Unger décrit comme « un sas de décompression », propose aux visiteurs une cure express de « détox numérique » (*lire ci-contre*). Ici, le téléphone portable reste dans un casier. Mais n'y voyez pas un concept bobo !

« J'ai envie que ce lieu soit bénéfique pour ceux qui y viennent », indique la quadragénaire américaine, dans un français impeccable. Avec Seymour +, Melissa Unger débute une nouvelle vie. Dans les précédentes, elle fut l'assistante de plusieurs stars de cinéma, comme Robert De Niro et Daniel Day-Lewis, avant de gérer une galerie d'art à Paris, où elle s'est installée en 2004.

« J'ai bossé comme une malade, comme le font les Américaines, confie-t-elle. A un moment, j'ai senti que mon cerveau était en surchauffe. » Melissa Unger retrouvera

la sérénité grâce à l'écriture et au projet Seymour +, un intitulé mystérieux qui renvoie au prénom de son père décédé.

Un parcours en cinq étapes

Après avoir abandonné ses affaires, le visiteur est invité à suivre un parcours en cinq étapes : dessiner son autoportrait dans un « selfie-maton », écrire une lettre les pieds dans le sable, ou prendre place sur un siège, au milieu de plantes vertes... A l'étage inférieur, les bruits des moteurs et des klaxons provenant du boulevard perturbent quelque peu le calme qui règne. L'expérience n'en est pas moins apaisante. « Je travaille beaucoup, j'ai trois enfants et j'ai besoin de silence, confie Marc Grossman, un Américain du quartier qui s'est déjà rendu six fois au 41, boulevard Magenta. Seymour +, c'est une sorte d'église. »

C'est pour ces personnes qui mènent une vie à 100 à l'heure, que Melissa Unger a monté son projet. « Elles peuvent venir ici s'échapper une demi-heure, le matin ou le soir, comme dans une salle de sport », confie-t-elle.

ALEXANDRE ARLOT



Boulevard Magenta (X*), vendredi. Melissa Unger, 47 ans, vient d'ouvrir un lieu unique à Paris, où le calme règne. (J.P. VALL)

Seymour + : 41, boulevard Magenta (X*). M^o Jacques-Bonsergent. Ouvert, du mardi au vendredi, de 8 heures à 11 heures et de 17 heures

à 20 heures ; le week-end, de 10 heures à 18 heures. Tarif : 7 € la journée. Renseignements : <http://seymour-projects.com/sspace-in-french>.

Venu des Etats-Unis, le concept gagne l'Hexagone

Bannir les ordinateurs, Internet et les discussions de travail : c'est ce que propose depuis 2009, le Camp Grounded*, un lieu situé aux Etats-Unis, près de San Francisco. Dans ce camp de vacances pour adultes, des dizaines d'activités sont proposées — tir à l'arc, yoga, photographie... — pour lutter contre la « nomophobie », néologisme qui désigne la peur d'être séparé de son téléphone portable. Depuis, la « digital detox » (ou « détox numérique ») a gagné l'Hexagone. Plusieurs hôtels français proposent désormais des cures de déconnexion. Le sujet a même fait l'objet d'un documentaire, diffusé il y a un mois sur Canal +, pour les besoins duquel le journaliste Pierre-Olivier Labbé s'est privé d'Internet et de smartphone pendant 90 jours !

A.A.

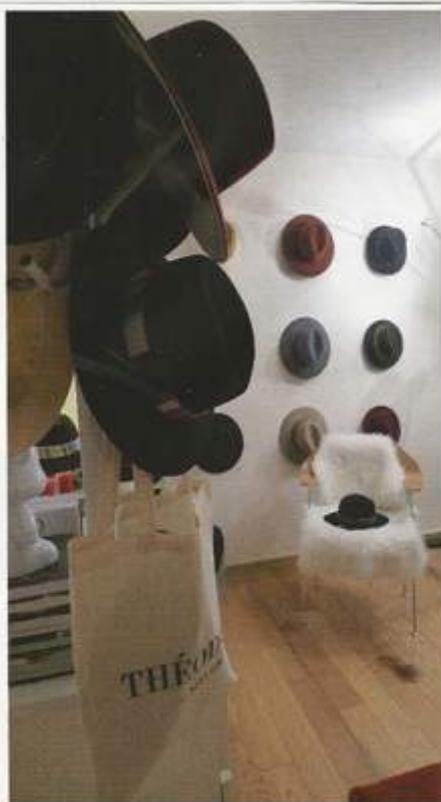
* <http://campgrounded.org>.

Numero

Panorama

Les nouveaux lieux

Par Pascale Renaux



Théodore Atelier

Cette ligne de chapeaux sur mesure a fait le pari de séduire sans vitrine sur rue, via Internet et les réseaux sociaux. La marque mise sur trois modèles types, le panama, la capeline et l'«Indiana» (un chapeau à larges bords), que chaque cliente personnalise à son gré. Aude Lablanche, l'une des deux fondatrices de la marque, les reçoit – sur rendez-vous – dans son showroom-atelier. Après essayage, chacune peut affiner ses envies et choisir la matière, la couleur et le ruban qu'elle désire. Et réceptionne, quinze jours plus tard, la pièce unique de ses rêves.



Seymour+

D'origine franco-américaine, Melissa Unger vient d'inaugurer le premier spa pour l'esprit. Agencé comme une installation artistique, ce vaste *open space* silencieux, sur deux niveaux, invite à une déconnexion absolue. Règle du lieu : smartphones et autres tablettes restent sous clé au vestiaire. L'immersion progressive dans son moi le plus profond se déroule ensuite sous la forme d'un parcours en cinq escales. À chacune de ces expériences sensorielles correspond une mission favorisant le lâcher-prise et le recentrage sur soi-même. On en ressort étonnamment apaisé.



Yasmine Eslami

Yasmine Eslami est une passionnée. Assurant la direction artistique de la ligne bain chez Eres, elle possède aussi sa marque personnelle de dessous chics. Elle la présente dans un luxueux écrin incrusté de marbre noir à l'ambiance raffinée. C'est Christophe Brunquell qui a signé la cabine d'essayage très *arty*, décorée de tags, où l'on peut revêtir les aériennes créations en tulle ou en dentelle qui font le succès de la créatrice. Des parures qui cultivent les affinités électives puisque Yasmine Eslami leur a donné le nom de ses meilleures amies.



MIXmadame

**TENDANCE
FAITES-VOUS PARTIE
DU "CLUB MED" ?**

Line vous aura pas échappé que la méditation en pleine conscience est « la » pratique incontournable du moment. On vous a déjà offert 2 fois le best-seller de Christophe André, « Méditer, jour après jour », ce qui rend le message subliminal clair : vous en avez bien besoin. Sauf que cette nouvelle injonction du quart d'heure « off » obligatoire a exactement l'effet inverse : elle vous énerve. Trop, c'est trop. On parlait beaucoup cet hiver de Headspace, l'appli qui guide le profane dix minutes par jour, avec programme spécial running ou déjeuner en solo. Depuis peu, sa petite sœur Frenchy Petit Bambou propose des « méditations rapides à la carte, avec une option Crise de calme ». Trois minutes, qui dit mieux ? Le « speed meditating » est né... Au cas où vous seriez réfractaire aux voix hypnotiques, il y a aussi Seymour*, nouveau lieu de déconnexion obligatoire. Bref, vous êtes cernée!

✓ * 7 C la visite, 41, boulevard de Magenta, 75010 Paris.



Mai 2015

Mode

1,95€
seulement !

Bien-être

On a testé

L'espace déconnecté*

Pas de mobile, pas d'ordi, mais des feuilles et des crayons dans un bel espace pour stimuler sa créativité...

Le principe ? Pensé par Mélissa Unger, consultante en créativité, l'espace Seymour+ est décoré comme une galerie d'art new-yorkaise – bois, couleurs sobres, détails disco –, en moins intimidant. À l'accueil, on nous énonce les règles, valables dans les cinq espaces calmes, sur deux niveaux : ni ordi, ni téléphone, ni livre, le moins d'interaction possible.

Comment ça se passe ? Dans chaque secteur, une « to do list » suggère comment se cajoler le neurone : ça commence avec une cabine genre Photomaton, sans appareil photo. Face à un miroir, on se dessine ou on se décrit, avant de mettre la feuille dans une urne. Pas de commentaire à craindre, la feuille sera détruite sans être vue. Ensuite, on visite les quatre autres espaces et leurs larges fauteuils zen. Au bout de dix minutes, on se surprend à lister des envies oubliées, à détendre les épaules, à se calmer sans siester.

C'est pour moi ? Non, si on sait déjà méditer et cultiver sa zénitude sur commande. Oui, si entre ses enfants, son mec et son boulot, on peine à appuyer sur pause. Les filles speed qui ne parviennent pas à lâcher prise vont apprécier ce circuit destination quiétude, cette approche calme où on s'écoute. Celles qui veulent se reconnecter à leurs envies, ou prendre des notes pour un projet vont aussi liker. L. B.

*[HTTP://SEYMOURPROJECTS.COM](http://SEYMOURPROJECTS.COM), 7 € LA VISITE, 5 € AVEC UNE CARTE DE 10 ENTRÉES.

1⁷⁰
1€

McQueen,
la saga d'un
iconoclaste

Lacoste marque
des points

Yvon Lambert,
les folies
d'un galeriste

Les phobiques DE L'INFO

Pour échapper à la profusion médiatique oppressante et vivre plus heureux, ils ont décidé de filtrer, voire couper le robinet à news. Et si le monde tournait plus rond ainsi?

Par Gaël LE BELLEGO

TOUS AUX ABRIS !

Aux grands maux les grands remèdes : la détox digitale devient un business.



Le phénomène vient des Etats-Unis, à l'ombre de la Silicon Valley : des colos entières pour adultes offrent des séjours «no tech». Des geek camps que le journaliste Pierre-Olivier Labbé (photo) a testés

dans le cadre de son enquête *Digital Detox*, diffusée sur Canal+. «Au Camp Grounded, près de San Francisco, on laisse ses joujoux technos à l'entrée et on se met aux ateliers "peinture sur œufs" ou "machine à écrire".» En France, la tendance arrive. Le 8 janvier, un ovni du bien-être ouvrait sur le bruyant boulevard de Magenta, à Paris: Seymour+ (1), à l'initiative de Melissa Unger, qui se qualifie avec humour de «New-yorkaise névrosée». Smartphone, tablettes, journaux, ce qui nous connecte à l'extérieur reste aux vestiaires. «On vient ici moins pour se distancer avec le monde que pour se reconnecter avec soi-même», raconte Melissa. Murs blancs, cinq univers, «un espace de repos pour le cerveau». On aime surtout ce décor Photomaton, où l'on se regarde dans un miroir. Feuille, crayon, nous voilà à dessiner notre autoportrait... «Nous ne sommes pas une secte anti-techno! On propose juste de quoi se ressourcer, hors de l'agitation.»

(1) Seymour+, 41, boulevard de Magenta, Paris 10°. Tél.: 0140038168. 7 € la visite. Et aussi: séjours de détox numérique RelaxOcéane, à Vannes (56). www.relaxoceane.fr

L'OFFICIEL ART

PARIS

N°13 MARS-AVRIL-MAI 2015

L'OFFICIEL ART N°13 - MARS-AVRIL-MAI 2015

L 15085 - 13 - F. 10,00 € - RD

XIII

CARAMBOLAGES

SEYMOUR OU L'ART DE LA CONVERSATION

Paris

Seymour, 41, bd de Magenta, Paris 10,
01 40 03 81 68, www.seymourprojects.com



Baptisée en hommage au père de la créatrice du lieu (Melissa Unger), Seymour est une entité à but non lucratif dont l'objectif est de "développer des projets innovants et pluridisciplinaires", avec pour ambition l'exploration de l'inconscient et de l'imagination. Mise au point en 2011, cette initiative – après s'être exprimée via un support hebdomadaire (Seymour Magazine) et des projets interactifs développés dans le cadre de foires et centres d'art à Paris et New York –, a désormais un lieu d'expression (Seymour+) avec pour principe fondateur de soutenir : "les iconoclastes, les marginaux, les preneurs de risques. Ceux qui ont le courage de suivre leur propre vision sans se plier aux préjugés de la société". Et un leitmotiv inébranlable: éloigner tout outil technologique (ordinateur, smartphone...) de ce temple des relations humaines...

PÉKIN 3^E MILLÉNAIRE

www.buro-os.com

Chantier en cours pour le Guardian Art center, siège de la plus ancienne maison de ventes aux enchères chinoise, non loin de la Cité interdite, dont l'architecture a été confiée à Ole Scheeren. Au programme, une nouvelle entité hybride ouvrira en 2016, entre musée, centre d'art et d'art de vivre.



ELAD LASSRY

BERLINDE DE BRUYCKÈRE / JAN FABRE

HUMA BHABHA / MICHAEL WILLIAMS

DIOGO PIMENTÃO / SHAHRYAR NASHAT

KRIS MARTIN / CHRISTIAN BOLTANSKI

ALEX KATZ / JULES DE BALINCOURT

Télérama

Sortir

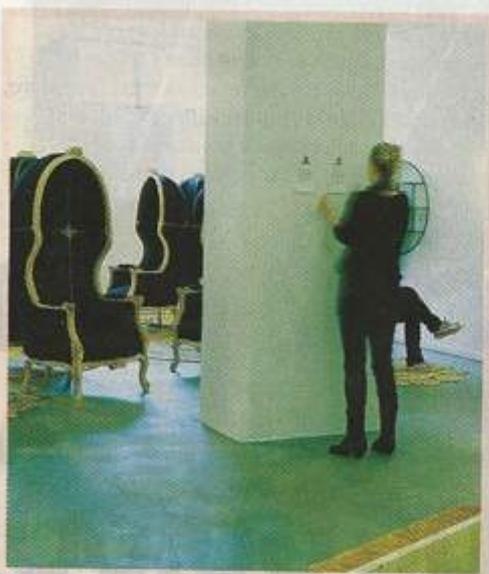
3 JUIN — 9 JUIN 2015

J'ai testé

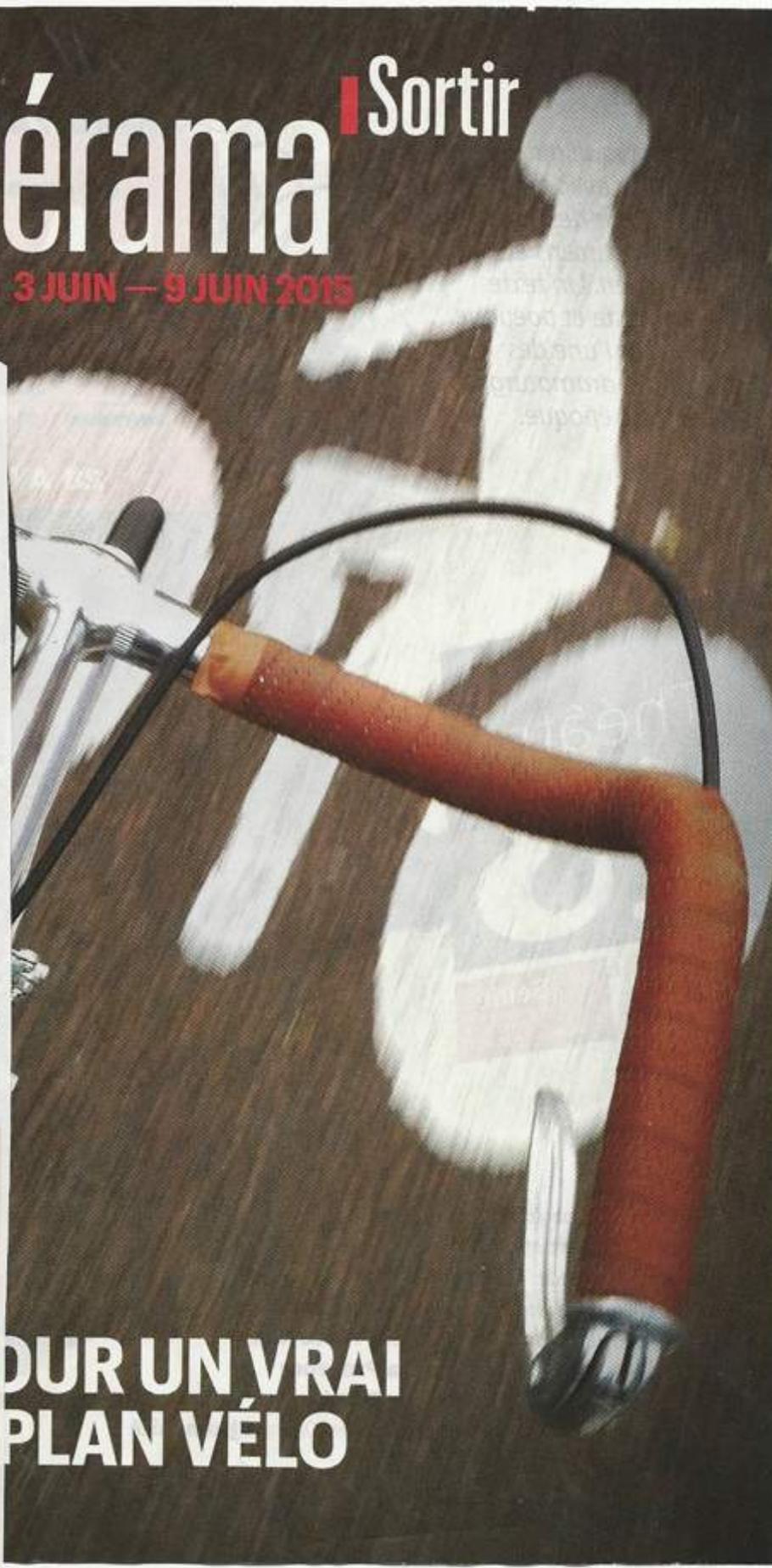
L'ESPACE SEYMOUR+

Après avoir déposé, dans un casier, mon téléphone portable et autres accessoires qui me connectent au monde, je pénètre dans l'espace Seymour+ afin de me reconnecter à moi-même. La première étape de ce parcours vers le lâcher-prise, aménagé, depuis janvier, dans un beau duplex à la déco épurée noir et blanc, m'amène dans un selfiematon. Devant un miroir, je suis invitée à faire mon autoportrait sur une page blanche. Difficile face-à-face. Je regarde partout, sauf droit devant moi. Mes techniques du dessin n'ayant pas évolué depuis la maternelle (!), je couche par écrit mes trois principaux défauts et qualités, et glisse la feuille à travers une fente. Je pénètre ensuite dans une salle de projection qui a, pour écran, une toile... blanche. Mentalement, j'y projette mon chemin de vie. Surgissent les épreuves endurées au cours de l'année écoulée. Bouleversée, je m'échappe et dévale quatre à quatre l'escalier pour me pelotonner dans un fauteuil bergère à dôme. Là, je laisse mon esprit s'apaiser. Puis, à l'heure des textos, je rédige à la main une longue lettre à une personne de mon choix, sur un écritoire. Parfait exutoire. Je termine mon parcours introspectif dans un petit jardin d'intérieur, à méditer sur le temps qui passe, entre plantes vertes et feuilles mortes. — **A.R.**

[Espace Seymour+ | 41, bd de Magenta, 10^e | 01 40 03 81 68
| Du mar. au ven, 8h-11h et 17h-20h, sam. et dim. 10h-18h
| 5-7€ l'entrée pour la journée, 50€ les 10 visites.



POUR UN VRAI
PLAN VÉLO



[← Tous les articles](#)

17 mars 2015

Seymour +

Shop



À quelques pas du canal Saint-Martin, un nouvel espace dédié au bien-être invite les visiteurs à se reconnecter avec eux-mêmes en se déconnectant de la technologie et de toute stimulation extérieure. À l'origine du concept : la consultante franco-américaine Melissa Unger, fondatrice en 2011 de l'initiative à but non-lucratif Seymour Projects. La première adresse Seymour + matérialise la philosophie. L'espace de 230 mètres carrés sur deux niveaux propose un parcours à travers cinq univers interactifs, inspirés par le processus de création : Selfie-maton, Salle de projection, Bon baisers de, Surf Your Mind Lounge et Le jardin secret. Le visiteur est invité à déposer dans un casier, sous clé, tout appareil technologique et autre distraction avant de commencer l'exploration, armé de papier et d'un crayon. Prêts pour l'aventure de la conscience ?

41, boulevard de Magenta
75010 Paris

plan

Tél. +33 (0)1 40 03 81 68

www.seymourprojects.com

© Camille Malissen

Seymour +

QUE FAIRE À PARIS ?

[Partagez](#)[Tweetez](#)[361](#)[+](#)[AJOUTER UNE APPRÉCIATION](#)[J'AIME](#)[📍](#) Gare du Nord/ Gare de l'Est

€€€€

LA NOTE DE TIME OUT

INFOS

LES UTILISATEURS DISENT

Qui n'a jamais rêvé de mettre de l'ordre dans ses émotions ? De jeter ses angoisses à la poubelle, de passer un grand jet d'eau sur ses peurs ? Le lieu-concept Seymour + propose à ses visiteurs de se redécouvrir eux-mêmes.

Melissa Unger, la conceptrice et designer du lieu ne vient pas vraiment du monde de la méditation mais de son extrême opposé : le show business. Cette ancienne assistante personnelle des monstres sacrés Robert de Niro ou Daniel Day-Lewis a aussi beaucoup travaillé pour des festivals de cinéma, dont celui de Tribeca, et la fameuse galerie d'art parisienne Thaddaeus Ropac.

Reconvertie, Melissa a imaginé un espace niché dans un grand appartement au look très dépouillé de la rue de Magenta, où chaque recoin abrite une activité qui permet de se retrouver face à soi. Dans l'entrée blanche, épurée, un photomaton trône. Pas de piécettes à insérer ou de flash à espérer : vous dessinez votre propre portrait sur un carnet tout en vous décrivant, en prenant le temps de vous observer, non pas pour un raccord make-up mais pour se regarder avec un peu de sincérité.

A côté, une salle de cinéma où il faut imaginer l'écran qui projetterait nos émotions. Là aussi, on évacue ses mauvaises pensées sur une feuille blanche, grâce à l'écriture. Au sous-sol, une petite pièce s'ouvre et nous voilà face à des dizaines de plantes luxuriantes, qui appellent à un bref recueillement informel. Le but ? Lâcher ce satané téléphone portable et profiter du calme d'un lieu unique.

Notre coup de cœur ? Des petits bureaux plantés dans le sable avec devant vous du papier, des enveloppes et un stylo. Si vous souhaitez écrire à la personne de votre choix, les créateurs se chargent de récupérer votre missive et de la poster – sans la lire, bien sûr.

Dans ce lieu étonnant, on permet aux âmes les plus timides de lâcher du lest. En une petite heure d'écriture et de silence, on divorce d'avec nos angoisses tenaces du quotidien. Enfin."

PAR HANNAH BENAYOUN

PUBLIÉ : VENDREDI 10 JUILLET 2015

Seymour +, un lieu qui questionne

Contrairement à bon nombre de capitales, Paris est une ville où l'on vit beaucoup les uns sur les autres (en tout bien tout honneur). Alors que se passe-t-il quand on s'y retrouve seul, dans un espace de réflexion conçu pour se recentrer, s'isoler, bref : pour être face à soi-même ? C'est le concept de *Seymour +*, lieu créé fin 2014 par Melissa Unger dans le cadre de *Seymour Projects*, qui vise à nous faire ouvrir une fenêtre sur nous-même à travers cinq environnements thématiques.

Nous voilà donc boulevard de Magenta, tout près de la remuante rue de Lancry et à deux pas des remous du canal Saint-Martin. Façade sobre, immeuble de beau standing, et à l'intérieur une déco design impeccable, à l'épure aveuglante. Une sorte de mélange entre un salon de massage luxueux et une galerie d'art où il n'y aurait que vous à contempler. Ça tombe bien, on ne vous demande que ça : vous dessiner, écrire pour vous ou pour les autres, vous asseoir pour penser, passer du temps dans une pièce. Une simplicité de dispositif aussi troublante que jouissive. Troublante parce qu'au final, on ne comprend pas bien pourquoi on doit payer pour ça, pourquoi « on » (nous, les autres, le monde) en est arrivé là. Jouisive car très vite, nous voilà plongés dans la profondeur de notre être, dans des abîmes de réflexion dénués d'artifices. Par exemple lorsqu'on se retrouve face à un miroir dans une sorte de photomaton, papier et crayon en main, avec pour seule consigne de se décrire à travers des mots, dessins ou symboles.

Seymour + aurait aussi bien pu s'appeler *Seymour -*, ce qui aurait été moins vendeur mais sans doute plus en accord avec ce *less is more* ambiant. Voilà un lieu qui au final pose plus de questions qu'il n'en résout – et c'est très bien comme ça. A commencer par : « Est-ce que j'ai aimé y passer du temps ? » Bien sûr, l'expérience est différente pour chacun, et à chaque fois. Reste que s'essayer à ce type d'introspection donne envie d'y regoûter, dans ce contexte ou un autre. Une simple « mise en contexte » qui fait tout le sel de cette expérience, où l'on trouve sans arrêt des ressources en soi, simplement en prenant le temps d'y puiser.

Seymour +, 41 boulevard de Magenta, 10e. Du mardi au vendredi de 8h à 11h et de 17h à 20h, samedi et dimanche de 10h à 18h. Entre 5 et 7 € par visite.

VIE NOCTURNE

25 SERVICES
& ACTIVITÉS
OUVERTS LA NUIT

N°24 — Découvertes / Art de vivre —

Vivre
PARIS

QUARTIER

BELLEVILLE
LE CARREFOUR
DES CULTURES

— Déco / Sorties — AUTOMNE 2015

Dossier



LE PARI(S) D'ÊTRE PARENTS

*Élever ses enfants à Paris relève
du parcours du combattant !
Vos témoignages et solutions...
+
30 bons plans et idées sorties*

SÉLECTION

DES CAVES À VIN
ATYPIQUES

ESCAPADE

PROMENADE
RUE DE PASSY

LE P'TIT DÉJ

UNE TRADITION
EN MOUVEMENT

RENCONTRE

LE PARIS DE
DELPHINE
DEPARDIEU

L 16841 - 24 - F: 5,95 € - RD



news

PARIS LUDIQ

Quelle est la rue la plus courte de Paris ? Qu'est-ce que le mur des Fédérés ? Qui est l'auteur des Mystères de Paris ? Développé par la maison d'édition suisse Helvetiq, ParisIQ répond à ces interrogations. Jouable à partir de deux joueurs et s'adressant aux plus de 12 ans, ce jeu de société permet de découvrir la Capitale grâce à de multiples rubriques comme le sport, la littérature ou la gastronomie. À travers les quelques 400 questions, les amoureux de la Ville Lumière découvriront de nombreuses anecdotes et histoires étonnantes. Et pour ceux dont la culture parisienne manquerait, pas de panique, la seconde phase se base sur la mémoire. Prêts à jouer ? EG



© Camille Mazenot

→ La culture du soi

UN OVNI S'EST POSÉ EN JANVIER DERNIER SUR LE BOULEVARD DE MAGENTA, DANS LE 10^E ARRONDISSEMENT DE PARIS.

C'est dans un environnement quasiment aseptisé qu'est accueilli le visiteur à Seymour+. Ici, on ne vient point pour se distraire mais pour se recentrer sur son « moi » profond et, surtout, se déconnecter. Des casiers sont d'ailleurs présents dès l'entrée pour recueillir portables et objets personnels susceptibles de disperser l'attention. Ce projet à but non lucratif a été imaginé par Melissa

Unger, Franco-Américaine à Paris depuis onze ans. « Ce lieu de 230 m² est un spa pour l'esprit, un refuge. Il a été pensé pour que les gens pensent à leur univers intérieur et décompressent », explique la fondatrice. Le parcours, durant lequel seuls papier et crayon sont acceptés, se divise en cinq activités « abordables pour tout le monde ». Les décrire seraient sans doute les trahir, chacun ayant une perception très différente du moment vécu. N'oubliez pas cependant de pousser la porte du Jardin secret, il ne manquera pas de vous surprendre. EG

Le saviez-vous ?

L'église de la Madeleine, située dans le 8^e arrondissement de la Capitale, fut inaugurée le 24 juillet 1842... Soit 79 ans après la pose de sa première pierre par le roi Louis XV, le 3 avril 1763.



© CF

01



© CF



© DR

03

LE BAROMÈTRE DES TENDANCES

01 VOS BONS PLANS EN UN CLIN D'ŒIL

Vous en avez marre de multiplier les notes sur votre iPhone ? De griffonner des adresses à tout va sur des bouts de papier ? De collectionner les cartes de visite dans votre sac ? Reperli est fait pour vous ! Créée par Stéphane Benkemou, cette application permet de centraliser sur un répertoire tous ses bons plans. Au design épuré, Reperli propose également de repérer ses adresses sur une carte, réserver un resto avec La Fourchette, ajouter des hashtags et même de partager son carnet avec ses amis. Astucieux ! EG

80%

02 COURIR C'EST BIEN, À DEUX C'EST MIEUX

« J'aimerais beaucoup me remettre au sport mais tout seul, c'est pas motivant. » À cette objection, Toobber y mettra bientôt fin. Développée par Jean et Gaspard, deux élèves ingénieurs de l'école des Mines de Paris, cette application communautaire vous alerte, grâce à un système de géolocalisation, des personnes à proximité souhaitant pratiquer le même sport que vous. Pour plus de praticité, l'appli donne aussi les informations essentielles telles que le lieu et l'horaire du rendez-vous, le nombre de personnes nécessaires et le prix. EG

60%

Disponible en novembre sur App Store, début 2016 sur Google Play.

03 LE SITE QUI REMPLIT L'ESTOMAC

Un bœuf bourguignon, des spaghettis bolognaise ou une forêt noire en font saliver plus d'un. Mais tout le monde ne peut ou ne sait pas cuisiner. Pour ces personnes, il existe l'application Comuneat qui met en relation des particuliers. L'un cuisine, l'autre achète son plat et se régale à domicile. Le gourmet peut aussi prendre un forfait chez son cuisinier préféré afin de prolonger l'expérience et la réitérer régulièrement. Pratique ! MR

30%

www.comuneat.fr

Régénérez-vous !

Exit l'anti-âge : nous avons déposé (définitivement?)
les armes. Les adeptes de la régénération
le soutiennent : **la jeunesse est en nous**. Notre guide
pour trouver les clés de cet équilibre.

Par Valérie Bauhain,
Agnès Rogelet et Audrey Tropauer

Suspendre le temps. Non pas pour ne plus vieillir, mais pour faire une pause. « Nous sommes des Shiva accrochés à la *to do list* qui relie nos mille et une vies, constate Delphine de Canecau, fondatrice de l'agence de communication et de publicité Étoile rouge, qui décrypte nos comportements. Nos modes de vie nous mettent sous pression, nous courons après le temps. Souffler, faire un pas vers la *slow life* est notre nouvel antistress. »

Comment récupérer pour faire face au sentiment d'usure, mieux reprendre le cours de nos journées et traverser les années sans cristalliser sur les méfaits du vieillissement ? En se laissant guider par cette démarche intégrative, qui allie bien-être, beauté, santé et acceptation de soi.

DANS LA TÊTE

Oser laisser tomber

Nous connaissons tous cet apaisement : quand l'esprit est ailleurs, que le corps semble flotter, délesté des tensions qui le rouillent au fil des ans. Cette sensation d'absence, le sociologue David Le Breton l'appelle « la blancheur », un état de « laisser-tomber » qui va au-delà du lâcher-prise. « un sas qui offre une sortie provisoire du lien social quand il devient pénible d'être soi », analyse-t-il.

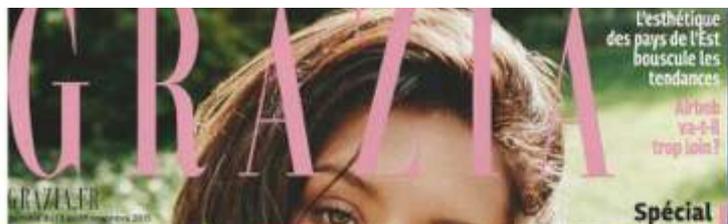
S'extraire. Après avoir virevolté dans le star-system aux États-Unis, Melissa Unger, consultante et fondatrice de Seymour Projects, s'est « déracinée » à Paris dans une « solitude poétique ». De cette expérience est né Seymour⁺. Le but de ce parcours de déconnexion d'avec le monde, durant lequel ordinateur

et téléphone portable sont déposés dans un casier ? « Entendre ce qu'il se passe en soi », répond-elle, prendre de la distance, alléger les pensées parasites en les couchant sur un papier, et laisser le mental en errance pour mieux se réinventer.

Parfois, les massages permettent d'atteindre ce cap du laisser-tomber qui nous donne la sensation de renaître. Le massothérapeute Jean Labbé, créateur de la méthode Bodhypnosis¹, tente de provoquer cet état. De fortes compressions sur les articulations suivies d'un relâchement extrêmement lent donnent l'illusion que sa main, pourtant éloignée de la peau, nous touche encore. Une « hypnose du corps », précise-t-il, qui passe aussi par des frictions, des vibrations et des percussions savamment accélérées puis décélérées. « J'ai sombré dans un gouffre agréable à plusieurs reprises. Mais, contrairement à »

AV

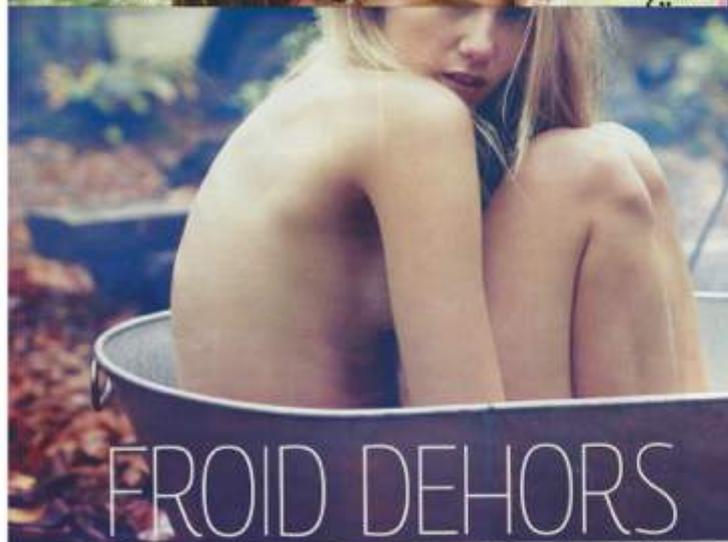




L'esthétique
des pays de l'Est
bouscule les
tendances

Airbnb
va-t-il
trop loin?

Spécial



FROID DEHORS CHAUD DEDANS



Oui, il fait froid et nuit tout le temps. Mais plutôt que de maudire la météo jusqu'au mois de mars, explorons les bons côtés de l'hiver. Guide de survie pour garder le moral, la forme et la beauté cette saison. **14 JAY PATE**

GRAZIA BEAUTÉ

Depuis le temps, vous avez sans doute remarqué que les plantes se réchauffent et que les animaux hibernent en hiver. Ce cycle de la nature, vous n'y échapperez pas. « Et vous aussi, vous devez réajuster. Faire le vide à tout ce qui ne vous apporte rien de positif pendant le reste de l'année », précise Julie Pica, psychologue en psychomotricité. Demandez à vos corps et à vos esprits d'avoir la même énergie qu'ils ont eu encore plus fortement que le jour où se couche à 17 heures. « Le réveil suit de la difficulté que l'on a à s'adapter à une situation », assure Alain Lancelot (1), psychologue. Finis rêves de brayer du matin, mettez-vous à fond dans le trip hiver. Un chocolat chaud, un livre au coin du feu, un cache-nez sur votre nez, un Monty Python en fond : les répétitions de saison ne manquent pas et nourrissent le cerveau en hormones positives. Découvrez notre programme pour passer cet hiver, tout et plus, avec le soleil. **(1) Auteur de *Prévoir le pire tout avec le positif* (Nouvel Éditions, 12,7 pages).**

FAIRE ENTRER LA NATURE CHEZ SOI

Dehors, les arbres sont nus. Dedans, invitez la nature. « En plus des plantes, faites pousser des bulbes de fleurs de saison comme l'anémone, abrités avec un immense pétales blancs. Ça fait du bien de mettre les mains dans la terre ! », s'exclame Melissa Unger, fondatrice de l'espace de décoration Seynara. Vous n'avez pas la main verte ? Investissez dans un terrarium ou dans un petit bouquet de fleurs coupées hebdomadaire.

ABSORBER L'ÉNERGIE DES AUTRES

« Un intérieur qui est chargé d'énergie positive », assure Hélène David, professeur de yoga, fondatrice de la marque YUJ. Organisez des dîners et mettez un point d'honneur à vous réchauffer pour recharger les murs de la maison de bonnes ondes.

REPROGRAMMER SON CERVEAU

Au lieu de maigrir quand la météo descend à 5°C « au lieu de seules (quel soleil) », visualisez l'été. « Le cerveau se fait par la différence entre les choses vécues et imaginées », observe Alain Lancelot. L'idée, là, n'est pas de plaisanter sur vos vacances à Lacanau, mais d'y retourner mentalement, le temps de se recharger en soleil sur la peau, lumière éblouissante, et parfums des fleurs. « Prenez le temps. »

ELLE

LES 70 ADRESSES SECRÈTES DE LA RÉDACTION

ON LES CACHE MÊME À NOS MEILLEURS AMIS... POUR NOTRE ANNIVERSAIRE, ON VOUS LIVRE TOUS NOS BONS PLANS MODE, BEAUTÉ, DÉCO, FOOD ET FOLIES.

BIEN-ÊTRE

Yoga & Zen Situé dans un hôtel particulier à deux pas du parc Monceau, un havre de paix pour pratiquer le yoga, le Pilates et la méditation en petit groupe (trois ou quatre personnes). Cours à la carte sur demande. 6, rue Henri-Rochefort (17^e). yogaetzen.fr

La Salle Boxer ici, c'est apprendre un sport ludique, merveilleux pour se défouler, avec un coach unique et efficace, Karim Aliouane (ex-champion du monde de boxe). On peut prendre des cours particuliers ou collectifs (15 à 20 personnes). Un must ! 22, rue de la Félicité (17^e). Tél. : 01 47 66 40 31.

Seymour Un concept original qui invite à se déconnecter des téléphones et ordinateurs. À chacun d'organiser son parcours et de passer le temps qui lui plaît dans chacun des cinq espaces pensés pour se sentir bien, redécouvrir le plaisir de laisser son esprit vagabonder.

41, boulevard de Magenta (10^e).
Tél. : 01 40 03 81 68.

Maison M : une boutique pleine de trouvailles chics et sobres dans le style scandinave. On adore ! 25, rue de Bourgogne (7^e). Tél. : 01 47 53 07 74.

À LA UNE PARIS RELAX EN 20 LEÇONS

FLEURS À LA MAIN

1 ATELIER. Les Herbes Hautes imaginent des compositions florales aussi originales que raffinées. Dans ce petit coin de paradis vert, Hélène et Eloyse mettent à disposition leurs compétences d'architecte et d'ingénieur paysagiste en proposant aux amateurs de se concentrer sur la réalisation d'un bouquet rond (de 60 à 90 €) ou d'une couronne (de 45 à 68 €) de fleurs fraîches de saison, voire de créer son propre terrarium (de 35 à 90 €).

■ Ateliers Les Herbes Hautes, 249, rue du Faubourg - Saint - Antoine (XI^e).
Durée: de 1 à 2h.
www.lesherbeshautes.fr

ÉNERGIE RECYCLÉE

2 SOPHROLOGIE. Pour remédier au traditionnel spleen du dimanche soir, il est grand temps de s'extirper de son canapé. À la REcyclerie, des séances de sophrologie apportent la dose de détente nécessaire pour attaquer sereinement la semaine. Des thèmes différents sont abordés comme la gestion du stress, du trac ou des insomnies. Guidés par la douce voix de Farah, les participants apprennent à mieux respirer et à évacuer les tensions, de la tête aux pieds!

■ La REcyclerie, 83, bd Ornano (XVIII^e).
Tous les dimanches de 19 h 15 à 20 h 30. 15 €. www.lurecyclerie.com

DÉSINTOX POUR GEEKS

3 LIEU À PARTI. « Gaston, y'a le téléphone qui son mais y'a jamais personne qui y répond ! » Normal, puisque vos portable, tablette, ordi sont confisqués à l'entrée de cet espace de décompression. On vient ici pour se mettre en mode « off » et laisser vagabonder ses pensées, confortablement lové dans un fauteuil-coquille ou en compagnie de plantes vertes. Une expérience que l'on s'empresse de renouveler.

■ Seymour +, 41, bd de Magenta (X^e).
Du mar. au sam. de 12 h à 20 h.
www.seymourprojects.com

Les Herbes Hautes (X^e) proposent des ateliers d'art floral, le temps de la confection d'un bouquet rond ou d'une couronne de fleurs.

TOUT douceMENT

Et si l'on profitait de l'été pour prendre du temps pour soi? C'est l'esprit de la tendance slow beauty, qui remet le plaisir au cœur des routines de soins.

Illustration avec l'actrice et mannequin Liya Kebede, porte-parole ultra-zen de L'Oréal Paris.

Par Joy PINTO Photos Jason KIM Réalisation Aurélie LAMBILLON Styliste Laure ORSET-PRELET

Le slogan hédoniste de la génération Y, «yolo» (you only live once), semble avoir conquis l'univers de la beauté. Et les valeurs accompagnant la redécouverte du temps et du plaisir, propres aux moins de 30 ans, contaminent peu à peu les rituels de leurs aînés. Revenus des produits hyperrapides, hyperefficaces – et parfois hyperagressifs –, les post-babyboomers succombent à ce phénomène déjà étiqueté comme la mouvance «slow beauty». «La génération X a grandi à l'ère du jetable et de l'hyperconsommation. Elle pensait tout contrôler, mais s'est aperçue, au fil des années, et à force de scandales sanitaires, qu'elle s'était fait avoir», résume Leïla Rochet-Podvin, fondatrice de l'agence de tendance beauté Inspiration & Création. Pour combler ces nouvelles attentes, les marques troquent les formules 10-en-1 pour des onguents polysensoriels, où chaque élément est une surprise, de la couleur au parfum, en passant par la texture, souvent transformiste. Avec un accent sur les soins au «playtime» prolongé, ce terme marketing qui signifie qu'une texture ne pénètre pas illico et que l'on peut «jouer» avec.

CAPITALISER SUR SOI

Parallèlement, la slow beauty dépasse la seule notion de cosmétique pour déborder sur le bien-être, voire la spiritualité. «Aujourd'hui, on a compris que l'on allait vivre longtemps et que cela pouvait bien se passer si l'on capitalisait sur soi», décrypte Géraldine Bouchot, directrice éditoriale tendances & prospective chez Carlin. Donc oui aux rituels longs et délectables – à condition que leur bénéfice

joue les prolongations. «La quête d'efficacité n'a pas disparu, elle a été complétée par une notion d'endurance», précise-t-elle. Ainsi, dans la nouvelle boutique parisienne de la marque chinoise Herboriste, on peut acheter des produits, mais aussi recevoir un massage chinois ou s'initier à l'art du thé. Trois heures et demie, c'est la durée du nouveau soin du Lush Spa qui combine modelages du corps et du visage, lecture des lignes de la main et discussion à bâtons rompus façon séance de thérapie. A L'Essentiel Paris, on reçoit les massages de l'excellente Elisabeth Nado et l'on peut souscrire à un programme de bien-être complet, sur une journée ou des semaines, grâce à une équipe d'experts, du prof de yoga à la naturopathe, du nutritionniste au sophrologue. D'autres lieux sont même dédiés au mental seul, comme les pauses digitales de Seymour+ ou la méditation en flottaison chez Meïso.

RITUELS ET GESTUELLES

A la maison aussi, on s'élève en dorlotant sa peau grâce à des gestuelles de massage pensées pour chaque crème, voire à l'aide d'outils qui imitent l'appareillage des pros. «Chez les jeunes, le rapport au rituel est déjà devenu très naturel, puisqu'ils consultent constamment des tutoriels sur Internet», observe Géraldine Bouchot. Avec pour but ultime de connaître chaque produit qu'ils s'apprennent à consommer, déterminer s'ils vont leur faire du bien, et surtout s'ils sont adaptés à eux et eux seuls. Une aspiration très narcissique certes, mais qui fait un bien fou à la peau, au corps et au cerveau! • ▶



CÉCILE GUERRIER
JOURNALISTE BEAUTÉ

À TABLE!
BEAUCOUP

« Un loft sublime qui vient d'ouvrir avec bar à cocktails, tapas et barbecue ultrachic. Convivial et confidentiel. »
7, rue Froissart, 75003. www.beaucoup-resto.com

SHOPPING
HIPPY MARKET

« Une caverne vintage où l'on prône le



La parfumerie Iunx, le restaurant Beaucoup et la Galerie Seymour +.



recyclage éthique et où l'on déniche des pièces rares et tendance. »

3, rue de Turbigo, 75001. www.hippy-market.fr

L'ART DU PAPIER

« Unis, imprimés, colorés... ici je trouve des papiers pour réaliser mes découpages et collages arty. »
16, rue Daunou, 75002. www.art-du-papier.fr

PARFUM
IUNX

« Les senteurs les plus poétiques de Paris sont ici! Les eaux et bougies sont composées comme des haïkus par Olivia Giacobetti. J'adore tout. »
13, rue de Tournon, 75006.

www.iunx-parfums.com

ART ET CULTURE
SEYMOUR +

« Créé par Melissa Unger, ce lieu, entre galerie d'art et bulle zen, est une parenthèse pour l'introspection. Et pour (re)trouver l'inspiration. »
41, boulevard de Magenta, 75010.

seymourprojects.com/sspace

CABINE PARIS DANS LA PEAU / CAP À CANNES

LOOK OOTD DE NOS INSTAGRAMERS

DOSSIER PARIS WEEKLY

SPÉCIAL CROISSETTE TOUT PANAME EST À CANNES

[LE MAG]

M.P.A

WWW.MERCIPOURLADRESSE.COM

NUMÉRO INÉDIT SPÉCIAL PARIS
1AN
DE VOYAGES
10K
FOLLOWERS
160
ADRESSES
NUMÉRO INÉDIT SPÉCIAL PARIS

PARIS NUMÉRO INÉDIT

M.P.A #6 LE PARIS SLOW LIFE

JEUDI

LE PARIS
SLOW LIFE

SEYMOUR PROJECTS

Créativité stimulée et besoin de raccrocher... son phone. Ici, on se débarrasse de son attirail ultra-connecté. Le tout est mis sous clé. On se laisse embarquer. Dououreux mais tellement salvateur. Bienvenue à Seymour Projects. Unique. Difficilement explicable. Peu palpable mais tellement planant. Un spa pour l'esprit, où tout passe par les mots, où les maux ont toute leur place, sans oublier nos mini-bonheurs. Juste vous, un papier et un crayon. Seymour Projects est une organisation à but non lucratif, lancée en 2011 par Melissa Unger. Un loft méga-gaulé de 200 m², cinq espaces pensés dans le but de promouvoir l'imagination et encourager la créativité. P.P.

41, boulevard Magenta, 10^e
www.seymourprojects.com



SEYMOUR PROJECTS - PARIS

SEYMOUR+

Tags: Culture, Science & Technology, Digital Downtime



A new Parisian studio is making visitors leave their tech devices at the door

Non-profit organisation, [SEYMOUR+](#), has created a serene haven that provides its visitors with the opportunity to escape all technological and external distractions. "Because of SEYMOUR's mission statement, people may think that I am anti-technology but I embrace it," says SEYMOUR's founder, Melissa Unger. "In fact, I believe that the increased connectivity between individuals and the easy transcendence of time and space that the internet and other tech devices afford us make it a crucial step on humanity's intellectual and spiritual journey."

With that in mind, the aim of the space is to allow the public to express themselves freely, by encouraging them to *balance* the usage of their technological stimuli with self-exploration.

Located in Paris' 10th arrondissement, the studio is a 230m² loft-style space spanning over two floors. With five interactive environments, customers can opt between *The Projection Room*, set to release tension and stress, *The Secret Garden* which encourages contemplation and awareness or *Sellie Booth*, *Wish You Were Here* and the *Surf Your Mind Lounge*.

We are becoming far more conscientious about our digital downtime as digital addictions become more and more pervasive. Like SEYMOUR, both [Faraday Café](#) and [L'Isote](#) took the decision out of customers' hands by banning social media inside their doors.



India Van Spall
1 689 3291

We curate and publish everything that is good for you through our daily *Feed*, weekly *Supplement*, monthly TV platform and bi-monthly printed *Journal*. We also provide *briefings*, *interviews* and *surveys* on the latest global trends, behaviours and thinking, as well as regular events in London and New York.

◀ Previous Article

Seed

Next Article ▶



Seymour Project by Melissa Unger, Paris. Photography by Camille Malissen.



PROTECTING THE INNER SPARK

By Alex Jordan

31 | 03 | 2019

Seymour+ | Digital Detoxing | JOMO

Paris - It can be difficult prizing people away from their mobiles, but a new exploratory space on Boulevard de Magenta is asking visitors to leave their gadgets behind.

: Seymour+ space designed to help people to disconnect

: Space aims to help people gain confidence in themselves and communicate better

The work of non-profit-making organisation **Seymour Projects**, committed to cultivating self-expression and introspective experiences, Seymour+ is designed to give people an opportunity to switch off from technological stimuli. 'Constant access to digital information has obvious benefits,' says Seymour Projects founder **Melissa Unger**. 'But I feel that this hyper-connectivity also keeps our minds perpetually locked in active thought, stifling the natural ebb and flow of our imaginations. Allowing the mind to relax and wander, to daydream, is vital to both our innate creativity and our positive mental health.' Visitors are asked to leave their mobile devices in lockers before exploring spaces dedicated to creativity, including the Screening Room, Your Mind Surf Lounge and The Secret Garden, collecting their thoughts and ideas as they go without the compulsion to check their mobiles.

The Big Picture: In our connected world, being always on can be exhausting. New **JOMO** (Joy of Missing Out) products, services and experiences are showing us the benefits of leaving our mobiles behind and that it's OK to switch off from social contacts every once in a while.

MOST READ



FOOD WASTE REDEFINED:

New York - Restaurant Blue Hill has opened WASTED, a pop-up eatery...



THE DISAPPEARING BILLBOARDS:

Germany - Audi has created ephemeral and memorable moments with its ad...



POP PROJECTION-MAPPING:

Austin, Texas - Interactive designers at Rhizomatics and Japanese...



BE OLDER:

London - Bolder, or b-older, is a new online platform that celebrates the...



YOUTUBE-INSPIRED RETAIL:

New York - The power of the YouTuber is being recognised in US retailer...

Tech-Free Oasis in Paris Gives You Room to Explore Yourself

Seymour+ encourages guests to disconnect from technology in order to reconnect and refuel themselves

CHARLIE STEPHENS
24 APRIL 2015 | ARTS & CULTURE

Seymour+ is a space in Paris that encourages self-exploration and creative development without the use of phones, computers, books and magazines. By engaging with a series of interactive installations and using a pen and paper to record ideas, visitors are given a framework to uncover their creative potential and rethink the role that technology plays in their lives.

Upon entering the two-story flat, guests are instructed to strip away all technology and first timers are advised to explore the space in a particular order. Five different rooms are configured to encourage different experiences and emotions, and guests refrain from communicating with others in order to better reconnect with themselves.

Seymour+ is not meant to be a digital detox—it's more like a guidebook for realizing our place in modern society. The space is an area where visitors take a break from the outside world and focus on themselves, away from the distractions of work, friends, family, and the hustle and bustle of the city. Melissa Unger, founder of Seymour Projects, stresses that it's not about self-absorption, but about self-reflection. She tells PSFK:

Seymour is not about tech-free or silence per se, but about a removal of distractions that asks you to notice your thoughts with the intent of harnessing them and eventually mastering them in order to access your intuition. We already know the answers deep down, and we already know what to do and what's right for us—it's society and other external influences that keep us from trusting our instincts and intuition.

Technology and the Internet are integral parts of our lives, but our minds are easily overwhelmed by it all. Unger believes in the importance of finding a balance in one's life, one that leverages technology for the betterment of society, but remains grounded by subconscious processes. Seymour+ gives people the means to tap into their "creative reservoirs" and do what they deem fit with them.

Throughout history, the most exceptional and inventive minds have explored their subconscious and opened themselves to alternative thinking, relying in part on dreams, imagination and productive play to solve problems and to create.

In doing so, they produced pioneering work in both the arts and sciences, advancing human consciousness and paving the way for further innovation and discovery. Seymour Projects exists to ensure that we do not lose sight of this already tenuous connection to our subconscious.

By stepping into the Seymour+, one can take a new type of cognitive journey and unlock their long-hidden forms of organic, authentic, and innovative self-expression.

Seymour Projects

Images: Camille Malissen



STORE, TRAVEL

SEYMOUR+: A TECH-FREE SPACE IN PARIS

BY JACQUELINE MOYANO / 10 APR 2013 @ 10:17 AM



SEYMOUR+ is a haven for the mind, providing visitors with the peace and quiet they need, especially those traveling and exploring Paris.

And by peace and quiet we really mean peace and quiet. External distractions and outside influences such as phones, computers, and magazines which typically hinder our abilities to fully process and access our thoughts are not permitted.

The opening of the SEYMOUR+ space marks a step forward in the concretization of the SEYMOURS' mission: to help individuals cultivate creative self-expression by encouraging them to balance technological stimuli with internal exploration. Upon arriving visitors leave their devices and reading materials in a locker room and are encouraged to contemplate, self-explore, and brainstorm.

For info visit www.seymourparis.com



3422 - CONCEPT STORE PARIS - ARCHITECTURE - 01133030000000000000

IN PARIS, A CREATIVE SPACE THAT BANS TECHNOLOGY TO LET YOU REALLY THINK



TAXI Daily News
13/04/2015



With so much visual and mental stimulation from our smartphones and other tech devices these days, having the space and time to just let your mind wander, contemplate and daydream is becoming very rare.

In response to this, Paris-based Seymour Projects has launched Seymour+, a space in the French capital that is designed to “help individuals cultivate creative self-expression by encouraging them to balance technological stimuli with internal exploration”.

Free from external distractions and influences—computer, cell phones, books and magazines are not allowed—visitors would be able to gain access to their “thoughts, imagination and intuition”, with nothing to occupy them but a pencil and paper.

Featuring five “interactive environments”, the space is currently catering only to adults who are looking for some peace and quiet that would help them along the creative process.

View more images of this tech-free zone [here](#)—would you pay to use such a space?

In Paris, A Creative Space That Bans Technology To Let You Really Think

By Dorothy Tan, 13 Apr 2015

With so much visual and mental stimulation from our smartphones and other tech devices these days, having the space and time to just let your mind wander, contemplate and daydream is becoming very rare.

In response to this, Paris-based [Seymour Projects](#) has launched [Seymour+](#), a space in the French capital that is designed to “help individuals cultivate creative self-expression by encouraging them to balance technological stimuli with internal exploration”.

Free from external distractions and influences—computer, cell phones, books and magazines are not allowed—visitors would be able to gain access to their “thoughts, imagination and intuition”, with nothing to occupy them but a pencil and paper.

Featuring five “interactive environments”, the space is currently catering only to adults who are looking for some peace and quiet that would help them along the creative process.

View more images of this tech-free zone [here](#)—would you pay to use such a space?

Home > Decoration > Stimuler votre Créativité dans cet Espace Parisien où la Technologie est Bannie

Stimuler votre Créativité dans cet Espace Parisien où la Technologie est Bannie

📍 Nat 🏠 Decoration 🗨 0 Commentaire

155
PARTAGES

Facebook

Twitter



Dans une société où l'hyper connexion fait rage, où l'hyper socialisation est sujette à quelques 'likes' et autres 'followers' sur les réseaux sociaux comme Facebook, Twitter, Instagram et autre Pinterest, certains comme l'Américain Prince EA ou le Belge Stromae appellent à retrouver le temps de vivre et à se déconnecter de cette frénésie débilite.

RECONNECTEZ-VOUS

Cette tendance est confirmée par les géants de la Silicon Valley comme Google, Apple, Yahoo, Hewlett-Packard, dont les enfants des employés fréquentent des écoles dites 'low tech schools' où seul les stylos et le papier ont droit de cité, à une époque où les médias se plaisent à nous répéter que les établissements scolaires doivent tous être informatisés et fournir ordinateur ou tablette à l'ensemble des élèves. Alors le nouveau luxe en 2015 consisterait-il à laisser son esprit vagabonder, s'adonner à la contemplation et à la rêverie ?

SEYMOUR + UNE BULLE DE CRÉATIVITÉ

Alors Seymour Projects a imaginé Seymour+, un espace dans la capitale française destiné à aider les individus à cultiver leur propre créativité les encourageant à contrebalancer les stimuli technologiques avec une exploration intérieure.

Exempts de distractions et d'influences externes – à savoir ordinateurs, téléphones portables, livres et magazines -, les visiteurs peuvent ici enfin donner libre cours à leurs propres pensées, imagination et intuition avec si besoin un crayon et du papier pour prendre en note leurs idées. Mettant en scène cinq environnements interactifs, l'espace accueille uniquement les adultes qui recherchent paix et sérénité pour les aider lors du processus créatif. Pour en savoir plus, direction le site dédié à Seymour+, [ici](#).

Papier et crayon, deux outils ordinaires extraordinaire.

Via © Images : Seymour Projects

The Daily Sartore

SHOES / LIFESTYLE / BACKSTAGE / PRESS / INTERVIEW

LIFESTYLE / 15 JUILLET 2013
ESPACE SEYMOUR

« Offline is the new luxury ». On pourrait résumer avec cette phrase ce nouvel espace de déconnexion créé par la franco-américaine Melissa Unger mais ce serait faire court sur ses ambitions.

Dans ce lieu insolite de 230m², qu'elle a pensé comme un spa pour l'esprit, sont compilés cinq univers hautement méditatifs, fruits de ses lectures et rencontres qui permettent d'encourager un processus de création en se recentrant sur soi et sur ses émotions, crayon et papier à la main.

L'idée ? Se déconnecter pour se reconnecter en quittant quelques instants le monde de l'hyper-connectivité pour se libérer du stress et permettre à l'esprit de vagabonder librement. En bref lâcher-prise.

Un lieu bienfaisant où le parcours offre l'ultime tentation du moment : un rendez-vous avec soi-même. Et si c'était ça le nouveau luxe ?



Espace Seymour, 41 Boulevard de Magenta 75010 Paris tel : 01 40 03 81 68 – www.seymourprojects.com
(photos : Camille Malissen)

Esta habitación te deja sin Internet pero te da un bolígrafo y papel

Una neoyorquina ofrece un 'palacio de la mente' en París, un espacio para trabajar sin prisas, distracciones ni notificaciones

SHIQUE OTONO | 10 FEB 2015 - 12:59 CST

Archivado en: Henry David Thoreau París Escritores Francia Europa occidental Gente Internet Europa Telecomunicaciones Sociedad Comunicaciones



Estos no son el papel y el boli de Seymour + pero podrían serlo / CORDON PRESS

Solo tú. Y un bolígrafo. Y un papel. Para el terrícola de hace poco más de una década podría ser una escena cotidiana en un lugar cualquiera, pero al de 2015 le puede parecer o bien pesadillesco o bien una liberación.

Eso es lo que ofrece Seymour +, un espacio de 230 metros cuadrados donde la gente no puede trastear con el móvil ni conectarse a Internet. "Debes surfear tu mente tan a menudo como se surfea

Su creadora es la artista y escritora Melissa Unger, que fue asistente de Daniel Day-Lewis, otro actor amante de los recesos espirituales

en Internet". El espacio intenta respescar y redimensionar esos ratos en los que la gente pensaba en sus cosas mientras esperaba a que el semáforo cambiara a verde o a que llegara el ascensor. Recientemente inaugurado en París, Seymour + se presenta como una opción para rumiar liberado de la tiranía del wifi y del 3G. Ni móviles ni música ni revistas ni siquiera libros están permitidos. Se pretende, por usar la jerga del gurú contracultural Timothy Leary: *turn on, tune in, drop out*. O, en otras palabras, dejar el móvil en modo avión y sintonizar con uno mismo.

Vivimos en un entorno hipertecnológico y esa excitación puede conducir al exceso

Melissa Unger

Su creadora es la artista y escritora Melissa Unger, una neoyorquina residente en la capital francesa que tanto ha sido asistente de Daniel Day-Lewis (un actor amante de los recesos espirituales) como ha alentado proyectos colectivos en los circuitos galeristas de su ciudad acogida. Según ella, esta sala es una especie de palacio de la mente, que diría Sherlock Holmes, donde los visitantes pueden "explorar su subconsciente, cultivar su imaginación y destapar su auténtica voz creativa". O "expresar la fertilidad de su paisaje interior".

Unger fundó la organización Seymour en 2011, celebrando eventos efímeros desde entonces. Hasta que abrió esta sala al público en noviembre del año pasado, organizada en cinco espacios interactivos que intentan potenciar diferentes procesos mentales, de la autoexploración a la liberación de estrés o a la contemplación. "Esos ejercicios y entornos

están pensados en la intersección de arte, psicología y filosofía", apunta Unger, que se declara influida por Carl Jung, los surrealistas, Joseph Beuys o Henry David Thoreau. Un elogio de la conexión, cada vez más intermitente y débil en la época hiperacelerada y digital, con nuestro subconsciente. Aunque Unger no se define como ludita o antitecnológica, sí considera que es importante "que la gente conduzca las máquinas y no que las máquinas conduzcan a la gente". "Vivimos

Méthodes pour décrocher de son addiction digitale

SOCIÉTÉ. Pas besoin de cure de désintox! Les accros à leur smartphone peuvent recourir à des prestations telles que le coloring ou la méditation.

Le pied foule les feuilles tombées sur le sol d'un jardin d'hiver inondé de verdure. Dans une pièce attenante, des bergères tendues de velours anthracite invitent à la rêverie. Bienvenue chez Seymour». Cet espace inauguré en janvier à Paris est un lieu où tout un chacun peut se rendre pour rompre avec la technologie (entrée: environ 8 fr.). Ici, les smartphones et autres tablettes sont proscrits. Ils sont mis sous clé dans un casier pendant que le client s'évade. La durée de la visite n'est pas limitée, hormis par les horaires d'ouverture.

Cet établissement est unique en son genre. Sa créatrice, Melissa Unger, a voulu «un havre de

Melissa Unger (en méd.) a ouvert un espace original à Paris. Son leit: la déconnexion. ...



paix en milieu urbain». Parmi les multiples pièces de la bâtisse se trouve, au sous-sol nappé de sable, une rangée de pupilles où le visiteur peut rédiger une lettre qui sera postée par le personnel. On ne fait pas que méditer en ces lieux. Pour décrocher de son addiction digitale, on pratique des exercices ludiques. Ainsi, dans le «selbe maton», une cabine à l'allure de boule à facettes disco, des crayons de couleur servent à dessiner son autoportrait.

C'est en substance le principe proposé par le «Cahier de coloriage pour déconnecter de son smartphone». Au fil des pages, le livre qui vient de paraître (Ed. Solar) surfe sur la vague de popularité rencontrée par cette activité. Les jeunes adultes adorent cette récréation qui jugule le stress.

Ces deux nouvelles méthodes se profilent comme des moyens abordables pour endiguer la «nomophobie» (obsession pour le téléphone mobile). Le nombre d'individus qui en souffrent est en augmentation à travers le monde. Aux États-Unis et en Europe, des cliniques traitent ces patients qui en majorité sont âgés de 18 à 28 ans.

—FRANÇOIS COOPER

Direct Assurance On s'occupe de toutes les formalités auprès de votre assureur actuel **TESTEZ NOTRE TARIF** 

29 de abril del 2015
20°C

casaymás

Ingresar Registrarse Suscribirse

Buscar

MARTES 14 DE ABRIL DEL 2015 | 16:00

seymour tecnología

Seymour+ banea la tecnología y permite sacar tu lado creativo

Este espacio diseñado en París no permite que ingreses que dispositivos tecnológicos

[Compartir](#) 1
 [Twitter](#) 3
 [G+](#) 0
 [in](#) [Compartir](#) 1
 [Pin it](#) 0



Este original espacio fue diseñado por la empresa Seymour. (Foto: Camille Malissen / Seymour)

Con tanta **tecnología** a la mano a veces es un poco complicado concentrarse y dejar que la imaginación vuele. Los smartphones se vuelven en una distracción y hacen imposible que la creatividad fluya.

Pensando en eso, la empresa Seymour de París, ha lanzado **Seymour+**, un espacio diseñado para ayudar a las personas a que su creatividad salga a la superficie y puedan evitar distracciones tecnológicas.

Este espacio ofrece cinco entornos interactivos, a los cuales solo se pueden ingresar con un lápiz y papel. Las computadoras, smartphones u otros dispositivos tecnológicos no están permitidos.

Este original espacio ayudará a las personas a encontrar un poco de paz y a mejorar su proceso creativo.

jusqu'à **-70%** sur la déco intérieure

Joss & Main JE SHOPPE!

Comentarios
Por el momento, no es posible realizar comentarios

SEYMOUR+, UN ESPACIO CREATIVO PARISINO SIN LUGAR PARA LA
TECNOLOGÍA

 Imprimir

Tech free zone

13.04.2015 17:21

Tratando de paliar la dependencia con la tecnología, en París crearon Seymour+ un proyecto diseñado para ayudar a las personas a cultivar la expresión creativa, alentando a equilibrar los estímulos tecnológicos con la exploración interna.



Seymour +

Seymour + es un refugio para la mente, que brinda a los visitantes la paz y tranquilidad necesaria para enfocarse en la contemplación y la imaginación. No se permiten influencias y distracciones externas, como smartphones, tablets, computadoras, revistas o periódicos, objetos que normalmente dificultan por completo nuestra capacidad de acceder y procesar los pensamientos, según consigna Isopixel.

El espacio fue creado por Melissa Unger, inspirada en su padre llamado Seymour, quien le dijo una vez: "Mi mayor deseo para ti es que encuentres un trabajo en el que nunca necesites vacaciones".

Al llegar, los visitantes dejan sus gadgets y materiales de lectura en un guardarropa y se les anima a practicar la autoexploración, la contemplación y la lluvia de ideas.

Con una oferta de cinco entornos interactivos el espacio solo atiende a adultos que buscan un poco de la paz y tranquilidad que les ayudará a enfocarse y mejorar su proceso creativo. No descartan en el futuro ampliarlo a los niños.

El costo es de 7 euros por visita. Para los jóvenes menores de 26 años baja a 5 euros.

Seymour+: Internet detox

Una neoyorquina ofrece un 'palacio de la mente' en París, un espacio para trabajar sin prisas, distracciones ni notificaciones

FOR: EL PAÍS - Foto: T. de G. de A. 2015

MADRID.- Solo tú. Y un bolígrafo. Y un papel. Para el terrícola de hace poco más de una década podría ser una escena cotidiana en un lugar cualquiera, pero al de 2015 le puede parecer o bien pesadillesco o bien una liberación.

Eso es lo que ofrece Seymour +, un espacio de 230 metros cuadrados donde la gente no puede trastear con el móvil ni conectarse a Internet. "Debes navegar en tu mente tan a menudo como se navega en Internet". El espacio intenta rescatar y redimensionar esos ratos en los que la gente pensaba en sus cosas mientras esperaba a que el semáforo cambiara a verde o a que llegara el ascensor. Recientemente inaugurado en París, Seymour + se presenta como una opción para rumiar liberado de la tiranía del wifi y del 3G. Ni móviles ni música ni revistas ni siquiera libros están permitidos. Se pretende, por usar la jerga del gurú contracultural Timothy Leary: turn on, tune in, drop out. O, en otras palabras, dejar el móvil en modo avión y sintonizar con uno mismo.

Su creadora es la artista y escritora Melissa Unger, una neoyorquina residente en la capital francesa que tanto ha sido asistente de Daniel Day-Lewis (un actor amante de los recesos espirituales) como ha alentado proyectos colectivos en los circuitos galeristas de su ciudad acogida. Según ella, esta sala es una especie de palacio de la mente, que diría Sherlock Holmes, donde los visitantes pueden "explorar su subconsciente, cultivar su imaginación y destapar su auténtica voz creativa". O "expresar la fertilidad de su paisaje interior".

Unger fundó la organización Seymour en 2011, celebrando eventos efímeros desde entonces. Hasta que abrió esta sala al público en noviembre del año pasado, organizada en cinco espacios interactivos que intentan potenciar diferentes procesos mentales, de la autoexploración a la liberación de estrés o a la contemplación. "Esos ejercicios y entornos están pensados en la intersección de arte, psicología y filosofía", apunta Unger, que se declara influida por Carl Jung, los surrealistas, Joseph Beuys o Henry David Thoreau. Un elogio de la conexión, cada vez más intermitente y débil en la época hiperacelerada y digital, con nuestro subconsciente. Aunque Unger no se define como ludita o antitecnológica, sí considera que es importante "que la gente conduzca las máquinas y no que las máquinas conduzcan a la gente". "Vivimos en un entorno hipertecnológico y esa excitación puede conducir al exceso", explica. De hecho, la desintoxicación de Internet es bastante frecuente en un terrícola contemporáneo que ya sólo abandona la red si ha de tomar un avión.

El porqué de la pluma

El único compañero en la visita, el bolígrafo, tiene que ver con una reflexión: cada uno de nosotros tenemos una caligrafía tan única como nuestras huellas digitales. "No deberíamos reducir cómo pensamos a una serie de fuentes o tipografías".

Lo que podría interpretarse como un espacio para profesiones más bien creativas se expande aquí a todo tipo de público: "El espacio está pensado para cualquiera que quiera un rato tranquilo para pensar en sus cosas a solas. Vienen madres y padres. Se pasan una hojita después de dejar a los hijos en el colegio y antes de ir a trabajar, por ejemplo".

Es el caso de la interiorista Victoria Aragonés, una de las primeras visitantes españolas. Fue un poco a ciegas, llamada por cómo habría sido diseñado ese espacio: "Si he de ser sincera, solo había visto una foto en Instagram y mi idea era hacer otro tanto y poner algo yo. Pero no imaginaba que, tras pagar los siete euros para entrar, tendría que guardar el móvil y olvidarme de las tecnologías un rato".

Aragonés se encontró con un "absoluto remanso de paz como antes no había visto". "En seguida te olvidas del móvil y de lo bonito que se veía todo en Instagram", dice.

"En la primera actividad te has de dibujar a ti mismo, cómo te ves. Lo primero que dibujé fueron mis arrugas, cosas que pasan cuando una se acerca a los 40. No sé si fue la iluminación ayudó, o si al dibujar uno verbaliza, pero la cuestión es que no me parecieron tan horribles como venía pensando minutos antes de entrar allí".

Uno lo puede intentar en casa: apagar el móvil, agarrar un lápiz y encenderla lámpara. Pero, según Unger, no será lo mismo. Tampoco se parecerá a recluirse en monasterios silenciosos o en bibliotecas: "Este espacio no sé si te ayudará más que esos otros, pero sé que lo hará de forma diferente". © EL PAÍS, SL. Todos los derechos reservados

SEYMOUR+ | Un espacio libre de tecnología en París

RAÚL RAMÍREZ en abril 13, 2015

· SEYMOUR+ ES UN ESPACIO CREATIVO QUE PROHÍBE LA TECNOLOGÍA PARA DAR PASO A LO QUE REALMENTE PIENSAS.

¿Cuándo fue la última vez que realmente tuviste un momento de paz contigo mismo? Sin la influencia de tu teléfono celular, tablet, computadora o alguna revista. ¿A que te cuesta trabajo recordarlo?

Actualmente estamos tan ensimismados en la tecnología que realmente se hace complicado tener el tiempo y el espacio para simplemente dejar correr la imaginación, contemplar y soñar.

Tratando de paliar esta situación se ha creado SEYMOUR+ un proyecto con sede en la capital francesa que ha sido diseñado para ayudar a las personas a cultivar la expresión creativa, alentando el equilibrio de los estímulos tecnológicos con la exploración interna.

En pocas palabras, SEYMOUR + es un refugio para la mente, que brinda a los visitantes la paz y tranquilidad necesaria para enfocarse en la contemplación y la imaginación.

En SEYMOUR + no se permiten influencias y distracciones externas, como *smartphones*, *tablets*, computadoras, revistas o periódicos, objetos que normalmente dificultan por completo nuestra capacidad de acceder y procesar nuestros pensamientos.

Al llegar los visitantes dejan sus gadgets y materiales de lectura en un guardarropa y se les anima a practicar la auto exploración, la contemplación y la lluvia de ideas.

Ofreciendo cinco entornos interactivos el espacio solo atiende a adultos que buscan un poco de la paz y tranquilidad que les ayudará a enfocarse y mejorar su proceso creativo.

¿Ustedes pagarían para usar un espacio de este tipo?

DESIGN

An oasis dedicated to the art of unplugging

Paris space helps tech-obsessed urbanites disconnect from devices.

by Kristin Hohenadel | Friday, May 1, 2015

In recent years, digital detox retreats have become havens for tech-obsessed travelers to surrender their devices and rediscover off-line pleasures. They're also a popular travel niche for those who can afford the time and money to swing one of these getaways.

But for those who can't, a new space has opened in Paris to help stressed-out urbanites disconnect. Like a day spa dedicated to the art of unplugging, Seymour+ opened in January near the Canal St. Martin in the hip 10th arrondissement. For 7 euros (\$7.54), visitors leave their smartphones, tablets, computers, and even books and magazines in a locker, and explore and inhabit a series of five interactive environments instead. While multiple people can inhabit the space at the same time, talking is discouraged.

Founded by Franco-American Melissa Unger, who previously worked in film, media and the art world, the new space is part of Seymour Projects, a nonprofit organization she founded in 2011 "to help individuals cultivate creative self-expression by encouraging them to balance technological stimuli with internal exploration." Seymour+ bills itself as "a haven for the mind that provides visitors with a place to go when they need a respite from technology and the external distractions and outside influences that hinder their ability to access their own thoughts, imagination and intuition."

The Selfie Booth, which looks like a disco ball-covered photo booth, "encourages self-exploration, grounding and centering," says Unger. The dark-walled Projection Room, seemingly inspired by a darkened cinema, "encourages the release of stress and tension and calms the mind." Wish You Were Here provides pens and paper that "encourages the communication of thoughts and emotions." The Surf Your Mind Lounge is a space featuring enveloping, high-backed wing chairs grouped together but each angled slightly away from one another that "encourages subconscious exploration, brainstorming, fresh ideas." Finally, the Secret Garden is a little green oasis that brings a touch of nature indoors and "encourages contemplation, noticing and listening."

It seems odd that we have become so wrapped up in our virtual lives that we need to pay to access a dedicated space to reenact life in the pre-digital age, i.e. most of human history. But the quiet solitude of Seymour+ is actually part of a larger trend happening all across the globe. Busy commuters and suburban moms alike are choosing to stay digital-free once a week. Cell phones are being banished from dinner tables. There are even restaurants that collect cell-phones as you enter.

Unger is clearly onto something in an age where people find themselves increasingly tethered to the devices and unable to find the self-possession to unplug on their own.

"People may think that I am anti-technology but I am not," Unger says. "I embrace it, in fact I believe that the increased connectivity between individuals and the easy transcendence of time and space that the Internet and other tech devices afford us, make it a crucial step on humanity's intellectual and spiritual journey." What she's proposing, she says, is "to encourage people to 'Surf their Mind' as often as they surf the Internet."



FEM FAVORITER ATT INLEDA HELGEN MED!



Maria/Husligheter 11 APRIL, 2015 08:50

FAVORITES / FAVORITER



Foto: Seymourprojects.com

Beroende av din smartphone? (*räcker upp en hand*) I Paris har organisationen **Seymour Projects** tagit sig an utmaningen att få besökarna att lämna ifrån sig all teknologi innan de går in. Och inte ens det räcker – böcker och tidningar är också förbjudna. Det enda du får ta med dig in är penna och papper och tanken är att det ska få oss att reflektera, brainstorma och utveckla oss själva. Jag älskar det här, detta måste ju vara en närmast utrotningshotad typ av miljö och jag tror också att vi kommer att uppskatta utloggad tid allt mer.

Translation: A handful of fun and interesting links for you!



Melissa Unger, Gründerin von Seymour+: Zahlen für einen Raum der Stille

Herzlich willkommen im Spa für den Kopf

Was ist Luxus? Laut der Gründerin des Pariser Hauses Seymour+ sind das weder Kleider noch eine Beautybehandlung, sondern: Stille

Christina Duss

Der Pariser Boulevard de Magenta ist nicht gerade das, was man eine ruhige Gegend nennen würde: Busse, Autos, Motorräder bewegen sich in knatternden Schlangen Richtung République, und in den Seitenstrassen stehen Menschenmengen auf den schmalen Trottoirs vor dem neuesten Café. Es macht Sinn, hier einen Ort zu wissen, der dem Lärm und der Geschäftigkeit die Stirn bietet und mit Stille und Einkehr lockt. Und die bekommt man gegen ein Entgelt von 7 Euro: bei Seymour+.

Eine schwere, bordeauxrote Tür führt hinein. Dort ist alles in Weiss, Schwarz, Sandfarben und Holz gehalten. Es ist kühl, die Räume sind gross und karg eingerichtet, die Decken hoch. Alles, was uns im Alltag an technologischen und nicht technologischen Objekten nonstop in den Bann zieht, soll nicht Teil dieser Erfahrung sein: Handys, Computer, Bücher und Magazine sind verboten. Stattdessen gibt es Notizblätter und Bleistifte. Und Gurkenwasser. Komplet still ist es nicht, aber ruhiger als draussen. «Höchstens Bibliotheksgesuschel», sagt Melissa Unger.

Fünf Stationen sollen die Selbstwahrnehmung fördern

Sie hat im Januar diesen Ort der Stille eröffnet. Ungers Karriere liest sich wie die Anleitung zu einem

für Musikvideos und Filme. Sie war die persönliche Assistentin der Schauspieler Daniel Day-Lewis und Robert De Niro. Ende der Neunzigerjahre arbeitete sie als Vizepräsidentin in der grossen amerikanischen Werbeagentur Ad Council, später als Managerin einer Pariser Kunstgalerie, danach als freischaffende Kunstjournalistin, kürzlich schrieb sie ihren ersten Roman «GAG».

2011 gründete sie schliesslich die Non-Profit-Organisation Seymour Projects: eine Gruppe, benannt nach Ungers Vater, die sich darauf spezialisiert, «bei der Suche nach kreativen Ausdrucksformen behilflich zu sein, indem man die Leute ermutigt, omniprésente technologische Stimuli mit der Erforschung des Ichs auszubalancieren».

Was abgehoben-sperrig klingt, resultierte in diesem Raum der Stille am Boulevard de Magenta. Es sei ihr bisher persönlichstes Projekt, sagt Melissa Unger, und wenn sie erzählt, glaubt man ihr, dass das stimmt, ihre Ausführungen sind dicht, ausführlich und emotional. Sie merkte irgendwann, dass sie Balance brauchte. Dass es ihr nicht guttut, wenn sie nachts um 3 Uhr aufwacht und ihre Mails checkt. Dass ein stressiger, digitalisierter Alltag besser zu bewältigen ist, ja, dass Innovation und Kreativität nur dann freigelegt werden, wenn man statt nur im Internet auch mal in sich selbst rum-

sigen Stühlen oder Sand sind für die Besucher auf zwei Stockwerken aufgebaut, sie lenken die Suche nach der Balance. In der wie eine Discokugel verzierten «Selfie Booth» etwa werden Selbstporträts gezeichnet oder geschrieben. In einem Art Kinosaal, dem «Projection Room», soll eine weisse projizierte Fläche zum Nachdenken anregen, bei «Wish you were here» sinkt man in riesige dunkle Flügelstühle, das soll zum Nachdenken und Kommunizieren anregen, genauso wie die «Surf your mind lounge», die mit Sand ausgelegt ist. Der «Secret garden» ist mit Pflanzen ausgeschmückt, hier werden die Besucherinnen und Besucher ganz am Schluss dazu gehalten, die Umgebung und sich selbst wahrzunehmen.

Seymour+ ist mehr, als nur das Handy aus der Hand legen

Es höre sich bestimmt allzu spirituell an, sagt Melissa Unger ein paar mal, fast entschuldigend. Ja, es stellt sich tatsächlich eine Art «Flow» ein, eine alles durchdringende Ruhe, wenn der Parcours zu Ende ist. Sie sehe oft Leute mit entspannteren Gesichtern den Ort verlassen, als sie es zu Beginn waren, sagt Melissa Unger.

Sie ärgert sich, dass man Seymour in den Medien zum «Digital Detox» gemacht habe, es stecke mehr hinter der Erfahrung, als für eine Weile das Handy aus der

sogar empfohlen, Herzmonitore aufzustellen, sagt Melissa Unger. «Weil er überzeugt war, dass sich sein Herzschlag im Laufe der Tour durch Seymour verlangsamt hatte.»

Ganze Gruppen besuchen den Ort am Boulevard Magenta, manchmal tummeln sich nur einige wenige Leute in den weissen Räumen, manchmal ist man allein. Aber das Interesse an Selbstreflexion ist gross. Das zeigt etwa auch der Erfolg von Meditationsapps wie «Headspace». Mit anderen Worten: Man ist bereit, für Stille und karge Räume zu bezahlen. Das Ruhebedürfnis ist gross, inmitten des stetigen Lärms, des Terrors von SMS, Push-Meldungen und der ständigen Erreichbarkeit. Innehalten tut also not, man verpasst in dieser Zeit nämlich: nichts.

Eine Stunde im Seymour entpuppen sich als eine überraschend luxuriöse Erfahrung, luxuriös jedenfalls als jede Spa-Behandlung: Spas mögen sich um das körperliche Wohlbefinden kümmern, hier geht es um den Geist, der zur Ruhe kommen soll.

Melissa Unger checkt ihre Mails noch immer regelmässig, meistens gleich beim Frühstück. «Lassen Sie uns realistisch bleiben. Ab einer gewissen Jobstufe ist es einfach klar, dass man erreichbar sein muss.» Sie möge keine jener Ratgeber, die einem befahlen, um acht Uhr abends das Handy auszuschal-

Barometer



Krawatte macht klug

Ein Anzug macht nicht nur was her. Er bewirkt auch was im Hirn: Gemäss einer Untersuchung denkt man in einem solchen scharfsinniger.



Besser gehts nicht

Vergessen Sie die transparenten Blüschchen und die Trägerleibchen – nichts schlägt ein weisses T-Shirt. Dazu Jeans, Sandalen, fertig.



Oooh, aaah, jaah

Gummi-Susis, also Sexpuppen, sollen demnächst sprechen können. Vielleicht lernen Männer nun zu kommunizieren?



Gar nicht royal

Prinz Harry, wir sind ein wenig entflammt für dich, aber was ist das für eine Beinhaltung? Come on.



Ego-Trip

Tilda Swintons Kinder gehen in eine von ihr gegründete Schule, an der sie nichts müssen. Wetten, dass das ausgesprochen unsympathische Erwachsene zur Folge hat?



Schön blöd

Espadrilles gibt es auch als Designermodelle, die bis zu 600 Franken kosten. Wir sagen: Nur das bescheidene Original hat Stil.



Ladenhüter

Gap schliesst in den USA ein Viertel aller Geschäfte. J. Crew geht es auch nicht gut. Immerhin: Kreativdirektorin Jenna Lyons darf bleiben. Vorerst.

Ach, alter Mann

Frauenfussball sei nun populärer, weil die Hosen neu kürzer seien und die Spielerinnen besser auf ihr Äusseres achteten, sagte ein Funktionär.



ZEIT MAGAZIN



Bin grad reiten 🤗🐎💖

Back to



Reality

Thanks to our smartphones, we are constantly distracted from our surroundings and from our own thoughts and feelings. Luckily, some app developers, psychologists, and other forward thinkers around the world are discovering new, practical ways of bringing us back to the here and now

By JÜRGEN VON BUTENBERG

It costs seven euros to enter the place where you can't be reached, a magical spot in the center of Paris with the mysterious name Seymour+. Here, behind a bright white façade on a bustling boulevard, you can get something that you won't possibly find at the Louvre or on top of the Eiffel Tower: an intense flashback to what your life used to feel like before you got your first mobile phone.

Seymour+ is "a haven for your mind that offers you a respite from technology and other distractions," according to its website, which even an offline hideaway like this obviously needs. Visitors are invited to temporarily "sever their Internet connection and reconnect with themselves."

And so all cell phones, watches, tablets, and cameras are stowed in lockers by the entrance. In a huge hall



"At the dock round 6pm. Pizza? XO"

with white walls, a series of five "interactive environments" begins with the "Selfie Booth." It's just like a photo booth, except – it doesn't have a camera. Instead, a square mirror hangs on the wall inside. There's a felt tip pen, and there are some sheets of paper, along with instructions to create a self-portrait, with or without words. Who is that person you see in the mirror? And how do you feel, really?

That first rush of emotions, triggered by the glimpses of your offline self, can be taken straight to the "Projection Room" a few steps away, a dark movie theater where ten comfortable chairs are covered in soft white rugs, shimmering like clouds in the night sky. The daylight entering through a round opening in the back wall falls onto a blank screen. The film is created in the your mind and lasts as long as you want.

Downstairs, in the "Surf Your Mind Lounge," a dozen surreal thrones, closed off on three sides, invite you to hide in them for a while, perhaps to get over the movie

you just saw. Or to get ready for the next interactive environment, a large sandbox called "Wish You Were Here," where you can sit down at a little desk and write a heartfelt letter, maybe to someone you kept seeing on the screen in the projection room. There are envelopes, there's a mailbox, and, yes, properly addressed letters will be taken to the post office. The final stop on this offline journey is "The Secret Garden," a windowless room filled with plants in various stages of bloom and decay. There is a stopped clock on the floor, erasing the last lingering sense of time.

All this may seem like quite a lot of effort just to get away from your iPhone for a while. But the fact that a place like Seymour+ exists – and that a lot of people really do pay for that experience – is a sign of how far we've come in merging with our gadgets.

The thing is, humans and smartphones are a perfect fit. As if we had spent centuries yearning for just such a symbiotic relationship, the ever-present smartphone seems to make up for many of our human failings, such as forgetfulness (photo albums, Google), ignorance (Wikipedia), shyness (Facebook, e-mail, text messages). As a portable arcade, disco, and TV, the smartphone has eliminated boredom. It is also the place where our personal and professional lives come together. No wonder we're always fiddling with it. How quickly all this has happened was summed up nicely a little while ago in a tweet by the Internet pioneer Marc Andreessen. The man who became rich and famous in the 1990s when he created the Netscape-browser put it this way: "From 'only nerds will use the Internet' to 'everyone stares at their smartphones all day long' in 20 years. Not bad, team :-)."

Certainly not bad for people like Andreessen, who has benefitted from this development by making zillions of dollars as an investor in firms like Facebook and Twitter. For the rest of us, though, who really do spend all day staring at our little screens, a number of downsides of our new hybrid mindset are beginning to become apparent. But you can't just blame the smartphones for that. It's also our own fault.

Seymour+ in Paris has only been open for a few months. It's an experiment run by a non-profit organization, but mostly by one woman, Melissa Unger. "I used to be a parody of the whole *Sex and the City* lifestyle," she says about her earlier life in New York. She was neurotic, she says, stressed out, always available, always on call. This had a lot to do with her job; for many years she worked as a personal assistant for stars such as Robert De Niro, Daniel Day-Lewis, Martin Scorsese. Then her father, Seymour, died and she moved to Paris – without a job, without a plan, and without a laptop. "I walked around the city with my eyes wide open and rediscovered reality, my life." That was 13 years ago. Ever since then she has devoted

herself to the question of how we can maintain our sanity, intuition, and creativity in the digital age. She says that Seymour+ grew out of some of the methods and exercises that have helped her over the years. Her greatest concern, she says, is that Seymour+ could be misconstrued as either "art" or "esoteric bullshit." For her, it's all about simple, practical, necessary steps.

In that sense, her avant-garde project has something in common with some drastic measures taken by the no-nonsense car manufacturer Volkswagen. In response to data documenting the health risks of being constantly reachable, the company implemented a strict rule at the end of 2011: No e-mails are to be forwarded to company smartphones between 6:15 p.m. and 7 a.m., nor on weekends or public holidays. This, too, is an experiment, and also one definitely not based on "esoteric bullshit."

The more researchers find out about our relationship with our smartphones, the better our understanding not just of the medical side effects but also of our growing psychological dependence on the devices. You can literally watch how humanity is increasingly adjusting and succumbing to its great new enchantment – and only occasionally, here and there, trying to rebel against it.

What would you do if you noticed you left your smartphone at home? Would you turn back? Last year, people in 2,000 US households were asked these questions. One in three of those surveyed ticked the box for "Yes – however long it takes."

One in two Americans under the age of 30 considers it perfectly okay to send and receive text messages during a meal with friends and family, according to an extensive study conducted in 2013. That stands in sharp contrast to the answers given by people over the age of 30 in the same study: Nine out of ten still held the old-fashioned view that this behavior was rude and disruptive.

One reason why we have become so unable to resist our smartphones was revealed in a study in which 700 Americans kept track of all their impulses and activities for several weeks. It turned out that the impulse the participants gave in to most often was actually the one they didn't think was very strong: Compared to their need for sleep, food, drink, and sex, they had rated their need for "media use" as the least intense – and followed exactly that weak impulse more often than any of the other, stronger ones. The study's authors attributed this surprising pattern to the ever-present "availability" of media and the lack of "effort" required to tap in.

Apparently we don't really want to stare at our phones all that much – but we do it all day long, anyway. Until, at some point, there's just no way for us to change our habits.

Neuroimaging techniques show how certain pleasure centers in the brain are stimulated by activities like chatting and posting on Facebook – the same areas that are stimulated by food and during sex. And the human brain is incredibly good at adapting to new surroundings – even to a digital world we access on our phones. Scientists call this ability neuroplasticity. "The vital paths in our brains," Nicholas Carr wrote in his 2010 book *The Shallows*, become "the paths of least resistance. They are the paths that most of us will take most of the time, and the farther we proceed down them, the more difficult it becomes to turn back." Before writing this book, Carr himself had begun to notice that after his first few years of intensive Internet use, his mind would repeatedly drift off in the analog world, too: "It was hungry," he writes. "It was demanding to be fed the way the Net fed it – and the more it was fed, the hungrier it became."

The effects of this new kind of constant hunger are revealed in the numbers gathered by a Bonn-based research team through their smartphone app Mental. This program, which hundreds of thousands of people have installed on their phones to keep tabs on their smartphone consumption, has shown that, on average, people use their smartphones for three hours a day and pick it up every 15 minutes – sometimes for just a few seconds, usually for longer. Which means there is really not that much time or attention left for life beyond the screen. Or for one's partner. In the last few years, one study after another has confirmed the suspicion that a partner's excessive smartphone use can provoke feelings of rejection and loneliness (provided one isn't equally fixated on a device oneself).

As if the smartphone was trying to mimic a passionate love affair between two humans, it seems to fulfill our every wish – while also causing a lot of stress. In a 2009 study by TK, a major German health insurance company, a third of those surveyed cited "information overload" and "being constantly reachable" as the main sources of stress. Only very few people who spend all their days typing and swiping away on their little screens will fall asleep with a sense of fulfillment at the end of the day.

The main findings of several shelves worth of happiness research could be roughly summarized as follows: Spreading ourselves too thin makes people unhappy, aggressive, distracted, and stupid; whereas reaching the state of "flow," this creative concentration on a single thing, will let us happily experience the depths of the self. And, of course, you usually do feel better after a walk in the woods than you do after a few hours at the shopping mall. An evening at a movie theater gives you more of an experience than four hours of watching TV while keeping an eye on Facebook.

The funny thing is that, although most people are familiar with this principle and therefore know how they could experience real happiness more often, they don't. Quite the opposite: Some can't even get away from the bluish glow of the small screen when looking at it is illegal or, yes, could kill them – when they're driving a car, for example.

Or when their professional future is on the line. According to a report published by TK recently, which is based on diagnosis data from over 190,000 students, roughly half of them were suffering from stress-related exhaustion. One in five were diagnosed with mental health problems in 2013 – an alarming increase compared with previous years. And while there might be other factors pushing this trend – a changing job market, more competition among students – the biggest obvious change of the last few years is the increasing pull of smartphones and laptops. "The students of the smartphone generation, who have just now entered higher education, find it difficult to switch off," Jens Baas, the head of TK, said about the study's findings. This interpretation is supported by a Forsa survey carried out among 1,000 students. Half of them declared themselves "distracted from studying" by digital media, while two thirds agreed that the Internet has "the potential to become addictive."

To simply "turn off," "shut down," and "go offline" to get away from the flood of information, as countless well-intentioned articles and self-help books have been recommending for years on end, is just so much easier said than practiced in everyday life. Whenever the yearning for some kind of offline existence flares up, it is quickly pushed aside by the meek assumption that any resistance is futile.

But before we all give in to the power of the smartphone entirely, let's take one more look at how much emancipation from our gadgets is possible and realistic in 2015 – this side of the life of a hermit.

It's not very organized, but a kind of countermovement to the rise of the smartphone is well underway. A staggering number of workshops, books, conferences, and studies are built around buzzwords like "digital detox" or "unplugging." Inevitably, the campaign against information overload has produced its own information overload.

Nevertheless, it is possible to filter a few insights out of it that could actually help us lessen our dependence on our smartphones. The solutions range from high-tech to no-tech.

The most common piece of advice – the equivalent of "fresh fruit is better for you than greasy fries" – calls for keeping smartphones out of the bedroom. For that empty space on the bedside table, buy yourself an alarm clock (and, while you're at it, a watch as well). A crucial moment in our relationship with

the smartphone comes in the very first few seconds of the day, before we're even fully awake. It usually goes like this: The smartphone's alarm goes off, we reach for it, and already we're looking at the latest updates on Facebook or at whatever is in our inbox – and we are instantly degraded from human beings (with fuzzy memories of odd dream imagery or perhaps of the previous night's conversation) to mere data recipients. This memory-erasing ritual is performed by hundreds of millions of people all over the world every morning. What hope is left for us if we already begin the day with the question: "Dear smartphone, what should I think?"

Another existentially important reason to keep your phone away from your bed is this: Its blue light has been proven to disrupt sleep. Doctors specializing in sleep disorders advise that you stop checking your smartphone at least two hours before you go to bed.

But even putting simple advice like this into practice requires quite a bit of determination. And, just as many of us can't manage to keep our hands off a chocolate bar, an enormous amount of energy is needed to resist the constant lure of the smartphone. What we need, then, are more effective solutions that don't make such constant demands on our willpower.

This is exactly what Alexander Steinhart, 32, co-founder of the Berlin company Offtime, has been putting a lot of thought and effort into. "We want to create intervals, that's our vision," says Steinhart. We're meeting at Betahaus, an office building in the Berlin neighborhood of Kreuzberg, where his firm is devising software for the digital future alongside dozens of other start-ups – except that Offtime is going in an opposite direction. While investors and programmers all over the world are looking for ever more sophisticated ways to get even more people hooked on their screens for longer periods of time, Steinhart and his team want to use the arts and sciences of software and psychology to let us get away from our smartphones. They want to give us tools to discipline our phones – so that we don't have to constantly discipline ourselves.

On Steinhart's Offtime app, released at the beginning of this year, users can set various levels of availability. The options range from temporarily blocking individual apps and messaging services to completely deactivating the entire device for hours or even days – with no way of revoking this decision once it's made. In the meantime, the app responds to incoming calls and texts with reassuring, conciliatory messages such as: "I'm in a meeting, will be offline until 5 p.m., and will view my messages then."

Similar programs for laptops have been around for years, proudly named "Freedom" or "SelfControl." Some of the most successful writers in the world, including Jonathan Franzen, Dave Eggers, Zadie Smith, and Nick

Hornby, swear by them. These programs make it possible to be fully immersed in writing on a computer – without any of the distractions of the Internet.

Applying this idea to smartphones, Steinhart says, is a bigger challenge. “Everyone knows that I always have this device with me,” he says. “So as soon as they can’t get hold of me, all hell breaks loose.” The Offtime app is designed to help manage expectations: “We want to create acceptance by saying: I’m structuring my time offline – and therefore I’m allowed to be offline.”

Here in the café on the ground floor of Betahaus, we are surrounded by people who are drinking coffee while staring at their computers. How is Offtime’s idea being received around here? “In the start-up world,” Steinhart says, “we usually have to explain the problem we want to fix another two or three times. In their tech-based thinking, it doesn’t immediately make sense.” To reflect the difference, Offtime calls itself a “post-tech company.” “Though we are offering a technology-based solution, we do recognize that technology is part of the problem.” Their company, Steinhart says, is about finding out “how technology can serve to improve our well-being and our independence, not just our efficiency.”

The Offtime app has already been downloaded more than 500,000 times – and that’s just onto Android devices; the app has not been approved for the iPhone. Steinhart says that companies like Apple and Facebook “are not interested in concepts like these yet.” The tech giants argue that people can decide for themselves how and when they want to use their smartphones. For Steinhart, this is reminiscent of “the old argument tobacco companies used to make.”

For now, most of us will have to keep practicing our digital self-control on our own. But where do we actually draw the line between normal and excessive smartphone use?

About 30 teens and twenty-somethings are hoping to find an answer to this question at a workshop in Hamburg on a sunny day in June. The workshop is part of the YourNet convention, an annual event dedicated to the opportunities and dangers of digitization, especially for young people. Hundreds have traveled here from all over Germany. The host of this workshop is the 45-year-old doctor and psychotherapist Bert te Wildt. He has been treating Internet addicts at the University Clinic in Bochum for 12 years, so he’s more than familiar with the very worst effects of this dependency: loneliness, depression, and health problems ranging from obesity to cardiac arrest. Earlier this year he published his book *Digital Junkies*, in which he vividly describes different manifestations of pathological computer addiction and explains how it can be treated.

The participants are sitting close together, crammed into a white tent. Bert te Wildt asks them to calculate

on a piece of paper how many hours a day, on average, they spend online. One man in the second row, he must be about 20, raises his hand and says: “Is 17 hours a day normal?”

If te Wildt is appalled by this number, he doesn’t show it. He carefully avoids any judgment. Instead, he says that the notion of “normal” is always a relative one, and points out that there are indeed people who spend “practically all of their waking hours” on the Internet – in other words, 17 hours.

One of the four older people in the audience, a woman in her mid-40s, introduces herself as a leader at a youth center: “I’ve noticed that social skills are get-



“Will be 5 minutes late, c u”

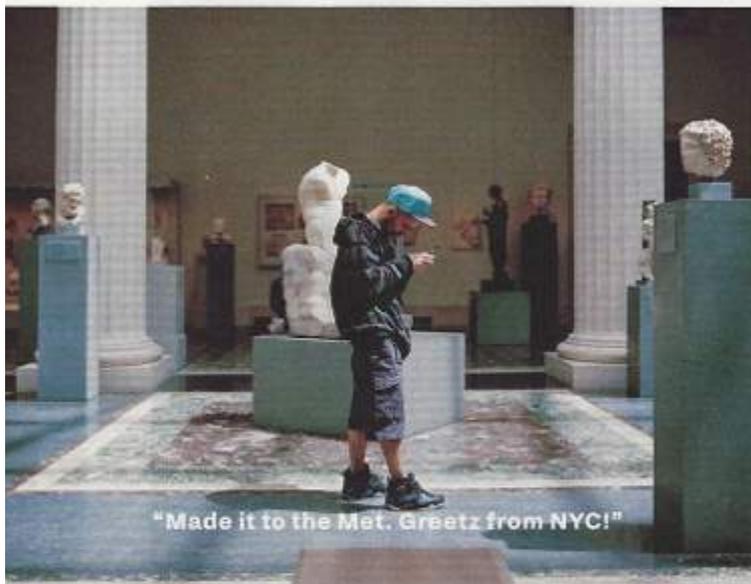
ting much worse. Ten girls will be sitting together and they’ll all be looking at some photos on their phones.” That, she says, happened even at her own birthday party: “Everyone is always distracted – so what am I left with?” A blonde woman around the age of 20 protests: “But one thing doesn’t exclude the other!” she cries. “Sure, we may back out from time to time and check our phones, but we’re still there.” And then she says something very true: “Older people just can’t understand how we communicate.”

Taking that generational divide one step further, Bert te Wildt then asserts that dependence on smartphones is only going to increase: “Just look at the way three-year-olds today have tablets and smartphones pressed into their hands,” he says. “Oh yeah, that’s really bad!” one of the young women exclaims. She says that she

recently watched some young children playing tag on the playground: "One of the boys who were running away suddenly stopped – he had to check his phone." Many of the teenagers in the tent frown or shake their heads. One young man declares that this was going too far and that "young children should be playing with toy blocks, not with cell phones."

Just like their smartphone-obsessed parents, the young people here in the tent believe that they have everything under control, and only see the excesses of the next generation as cause for concern. The smartphone problem is always somebody else's problem.

Finally, the 17-hour-man speaks up again. He has been listening patiently but now he's had enough: He finds the whole event "biased" against smartphones and against the Internet. "But there's no basis for that dis-



"Made it to the Met. Greetz from NYC!"

approval whatsoever," he claims. With a sharp tone in his voice, he goes on to ask: "Why is real life supposed to be so much better? This is all just fear of change, fear of the future. This is just like it was 50 or 60 years ago with rock 'n' roll. That was also supposed to be really bad for young people."

And that is a strong argument. Who wants to be the 2015 equivalent of those squares in the 1950s who saw rock music as a threat to Western civilization? We all want to be open-minded, ready for the future. Why shouldn't we use our smartphones for as many hours per day as we want to? The workshop ends without a real answer to this big question. Maybe we'll find one by talking to Bert te Wildt in a more focused way.

We meet in his hometown of Dortmund. High up on the viewing platform of a landmark and events center simply named U, we have a splendid view of the whole city – a good place to look at our new smart-

phone world from a certain distance. So: How can you convince someone who claims to be living in a happy symbiosis with their digital device, someone like the 17-hour-guy, that they need to change?

Bert te Wildt says he likes to challenge people who deny they're addicted to their smartphones by telling them: "Then try going for a week without it."

But you would have to be in a really bad place before you'd even try that, wouldn't you?

"Oh, I don't know if the motivation always has to be some terrible suffering," te Wildt says. "Simply noticing the wealth of what the offline world has to offer could be enough. There's so much to discover in nature, in museums, at the theater, out on the streets."

But there's a lot to discover on the Internet, too.

Bert te Wildt considers this for a moment. Then he replies: "If you ask people if there's something they've always wanted to do, what they really yearn for, then most of them will mention things having to do with sports, travel, sex, love, human contact." It's important, he says, to admit to yourself what you're missing out on while you're looking at that screen. He believes we've already lost things that no one even notices anymore, like the ability to really look at one another: "A lot of people believe you can look into someone's eyes via Skype. You can't."

For most people, the problem is no longer that our phones interrupt us with a ringtone or a vibrating alarm – these can be turned off. It's that we constantly interrupt ourselves to check the latest flood of random info. Bert te Wildt calls this "that itching in your pocket."

But recovering smartphone addicts have discovered that once you're aware of the pattern, you can actually try, every now and then, to resist the reflex of reaching for your phone. This simple experiment, which you can do anywhere, anytime, can immediately reward you with a weird and wonderful moment of a new kind of happiness that was unimaginable only ten years ago, in the era before smartphone-saturation: the feeling of being free to choose, just for the fun of it, to experience your current surroundings with all your senses. "Nobody knew this feeling before," says te Wildt. "Expect perhaps for a yogi."

Little exercises like this one, te Wildt says, offer a healthy counterpoint to the "abstract" quality of the digital world. That also explains, he says, the enormous success of the "mindfulness" movement.

Mindfulness. This word always comes up sooner or later when people discuss how they can get over their digital fixation. "It is a big issue here in Silicon Valley," says media psychologist Sarah Genner (via her smartphone, calling from San Francisco). "Many technology firms here use mindfulness techniques. For example, before a meeting they'll say, 'Put all your gadgets away!' Then there's a minute's silence, and everyone

reflects quietly: What is the purpose of this meeting? Why am I here?"

One of the most prominent advocates of the mindfulness concept is *Huffington Post* founder Arianna Huffington. She discovered the benefits of mindfulness after suffering from burn-out (another buzzword of the smartphone era). She presents her new mindset in great detail in her book *Thrive: The Third Metric to Redefining Success and Creating a Life of Well-Being, Wisdom and Wonder*. You can't begrudge her the joy of her newly found wisdom, even if it hasn't slowed down Huffington's hyperactive news site one bit. The same applies to the tabloid mogul Rupert Murdoch. He, too, has given the methods of mindfulness a try (not without announcing it on Twitter right away).

Despite the many real benefits of mindfulness, it is quite telling, amusing even, how much of a fuss is now being made over a basic human ability that was pretty much taken for granted not too long ago: noticing what goes on around us and within ourselves. This overarching trend toward the tangible, the handcrafted, the "artisanal" has spread out all over today's consumer culture, manifesting itself in quirky craft beers, profound coffee bean expertise, even in the widespread obsession with tattoo art and beard pruning. Pretty much any phenomenon that has had the "hipster" label slapped on it over the last ten years can be interpreted as the product of an attempt at mindfulness – and, in that sense, as a countermovement. It's no coincidence that these things are being made and relished by the most digital generation in history.

The pursuit of all this new variety could even be a way of escaping the smartphone – if it weren't for the fact that every pretty milk foam pattern or moustache twirl has to be instantly photographed, posted, and commented on.

Nevertheless, Bert te Wildt believes that the rediscovery of real life will continue: "The rich and famous set the trends. And soon it could become commonplace to say: I'm savoring my time offline." So he tells smartphone addicts, "Listen, in the very best restaurants, where only the biggest stars can go, phones have to be handed over at the entrance." Bert te Wildt believes that, "the true luxury is not to always be reachable. Soon, the great luxury will be allowing yourself as much analog time and space as possible."

Andre Wilkens, a Berlin-based political scientist, has come up with the perfect slogan for this emerging form of luxury and made it the title of his book: *Analog ist das neue Bio*, which translates as "Analog is the New Organic." This seems like a plausible theory right away – and even more so on closer inspection.

We meet at a café in the heart of this blossoming analog culture, a retro oasis in the Mitte district of Berlin.

This neighborhood actually inspired Wilkens to write the book in the first place: Strolling along the blocks around Bergstrasse and Ackerstrasse, you will encounter places like The Record Store, which only sells vinyl records; several small patisseries; a gallery-like video rental store; a pottery workshop and other crafts stores; a piano school and a large storefront studio advertising its services as "analog photography." All of these places were founded recently, in our smartphone era. The area doesn't have a suitable nickname yet, but you could call it Analog Valley.

"One day I was standing in front of this new, lovingly curated video store and I asked myself: Is this a trend?" says Andre Wilkens. In his book he describes plenty more examples of this retromania and sings the praises of the analog lifestyle. Wilkens, who is 52, discovered its charms after many years of being an enthusiastic computer user. He sounds very convincing when he talks about the joys of building things with his hands instead of pushing pixels around on a screen; going to the flea market instead of bidding on eBay; chatting face to face rather than online. "Analog is limited," he writes in his book, whereas "digital is limitless, to be copied." The limits, he says, are "the basis of true luxury. Digital is Zara; analog is Prada."

The organic movement, he says, gained momentum "once people realized that an organic tomato just tastes better than an industrially produced one." The return to analog that he has in mind is therefore not about being anti-Internet or about reluctantly sacrificing the pleasures of the digital world. It is, on the contrary, about a better quality of life.

The response to his book gives Wilkens hope: "I've hardly met anyone who says it's all nonsense. What I do get occasionally are people who say: 'You have a point, but what can you do? There is no alternative to digitization.' I think it's awful to think like that. That alone makes me want to find alternatives." And perhaps the progress of digitization really isn't entirely irreversible. It certainly isn't linear: "Just look at how many of the computer millionaires in Silicon Valley are sending their kids to computer-free Waldorf schools," Wilkens says. "Once more, the pioneers over there are one step ahead of us."

In the struggle for a little emancipation from your smartphone, you can go to enormous lengths – you can visit a poetic refuge in Paris, install complex software to keep yourself offline, or practice your mindfulness until you become a Zen master. But there are easier solutions, too. In his personal life, Bert te Wildt uses a no-tech method that is so revolutionary, so daring, and so obvious, that no one has thought of it for years. "I make a plan to meet my friends in the evening – and then I leave the house without my smartphone." It can be done.

Aikuisten luovuuspuistossa Pariisissa arki, huolet ja nykyteknologia jätetään ulkopuolelle

Kiireinen pariislainen hakee nyt rauhaa kännykättömästä Seymour+-tilasta keskellä kaupunkia.

MATKA 28.8.2015 2:00 Päivätyö 2.9.2015 16:38

Pihla Hienikka HELSINGIN SANOMAT



Sessaissa puutarhahuoneessa on varti alkaa kuunnella ympäristön ääniä.



Peilistä tuijottaa oma naama, ja jakkara natisee takapuolen alla. Olo on kuin passikuvakopissa, mutta kuvanottonappia ei näy.

Sen sijaan seinällä roikkuu laatikko täynnä aanelosia. Ohje kehottaa tarttumaan kynään ja piirtämään omakuvan. Piirros-selfie sujahtaa peilin alla olevaan reikään. Seitsemän euron tie luovuuteen ja hiljaisuuteen on alkanut Seymour+-tilassa Pariisissa.

Galleristina ja **Robert de Niron** assistenttina työskennellyt amerikanranskalainen **Melissa Unger** on luonut viisi huonetta, joissa pyritään kosketuksiin intuition, luovuuden ja tiedostamattoman kanssa. Internet ja kännykät ovat pannassa. Teknologia jätetään aulan lukittuun lokeroon kuin uimahallissa.

Seymour+ sopii kiireiselle nykyurbanikolle, joka ehtii rauhoittumaan vain hetken, mieluiten lähellä työpaikkaa. Kopista siirrytään esityshuoneeseen, jossa kuusi mustaa rottinkituolia tuijottaa tyhjää valkokangasta.

Harjoitus tuo mieleen **Julia Cameronin** *Tie luovuuteen* -bestsellerin aamupäiväkirjan, jonka tarkoitus on raapustaa paperille yöllä mielessä velloneet huolenaiheet. Täälläkin kirjoitetaan käsin, mitä mielen päällä on: lomastressi, työkiireet, lapsen kiukuttelu, flunssa.

Sitten jalat uppoutuvat hiekkaan kellarikerroksen hämärässä tilassa. Hiekalla on rivi tuoleja ja pöytiä, joilla lepää kirjepaperia, kyniä ja kirjekuoria. Ohje käskää kirjoittamaan kirjeen rakkaalle. Valmis kirje työnnetään postiluukkuun, jos haluaa, että kirje postitetaan.

Salaisen puutarhahuoneen seinätapetilla linnut keikkuvat puiden oksilla, ja katosta roikkuu diskopallo. Arkuista ja ruukuista kurkottelevat viherkasvit. Urbanin viidakon keskellä on varti alkaa kuunnella ympäristön ääniä.

Ne kuuluvat myös huoneessa, joka on täynnä korkeita mustia nojatuoleja. Ajatuksen on tarkoitus lentää. Huomio kiinnittyy katonrajan ikkunoissa vilahteleviin jalkoihin. Boulevard de Magentalla bussit hyrisevät, autot tööttäilevät ja pariisilaiset riitelevät. Kaikki se kuuluu – vaimennettuna. Tuntuu syntisen hyvältä istua poissa arjen sykkeestä.

Kirkkaita ideoita ja hiljaisuutta sen sijaan saa vielä odottaa. Ne saattaisivat löytyä helpommin oikealla hiekkarannalla.

Seymour+, 41 Boulevard de Magenta. Päivälippu 7 euroa. seymourprojects.com/space/

Piditkö lukemastasi? Seuraa HS Elämää Facebookissa, niin näet samankaltaisia artikkeleita lisää.

Seymour+, un lieu pour se reconnecter

Un lieu interdit aux téléphones portables, aux tablettes ou aux ordinateurs, pour sortir de l'urgence, se déconnecter des technologies et se recentrer sur soi. C'est le pari de Seymour+, un espace parisien hors du temps.

Mis à part une discrète pancarte « Seymour+ » à l'extérieur, rien n'indique ce qu'il se cache derrière les lourdes portes battantes du 41, boulevard de Magenta à Paris. En arrivant dans le loft de 230 mètres carrés, sobrement décoré de blanc et de noir, c'est le même étonnement. Quel est donc ce lieu ?

A l'accueil, Lawrence sourit et explique : « C'est un endroit pour décompresser », avant d'inviter le visiteur à déposer ses affaires dans des casiers prévus à cet effet au fond de la pièce. A comprendre : les téléphones, tablettes, ordinateurs, livres, magazines, bref, tout objet pouvant détourner l'attention du moment présent.

Seymour+ est une sorte d'OVNI dans la sphère parisienne. Ce projet, qui n'entre dans aucune case, vise à de se déconnecter du monde extérieur et des technologies pour se recentrer sur soi.

Du surmenage à la plénitude

Telle une tornade dans cet endroit « zen », Melissa Unger passe la porte en s'excusant de son retard. Blonde, mince, énergique, c'est elle qui est à l'origine du projet. Dans une autre vie, la Franco-Américaine de 48 ans était assistante de vedettes du cinéma comme Robert de Niro ou Daniel Day-Lewis. « J'étais tellement surmenée que c'était devenu mon état normal, je ne m'en rendais même plus compte. » Après une série de mauvaises nouvelles, elle a un déclic : quitter les Etats-Unis pour s'installer à Paris. C'était il y a 11 ans.

« En arrivant en France, je me suis retrouvée sans personne, sans travail ni portable, aucun stress et rien qui ne me prenait l'attention. » Une expérience qui la transforme et lui donne envie de la faire vivre aux autres, via son organisation à but non lucratif « Seymour Projects », lancée en 2011. L'initiative est partie d'un blog, rapidement transformé en magazine en ligne, jusqu'à devenir un lieu dédié, Seymour+, en janvier 2015, grâce au soutien d'une philanthrope anonyme.

Le concept peut se résumer en une phrase : réussir à trouver un équilibre entre la technologie et le temps pour soi. « Ce dont je me suis rendue compte en arrivant à Paris, c'est qu'on est étrangers à nous-mêmes ; la technologie comme plein d'autres choses nous empêchent de nous recentrer. » Mélange entre quiétude, création artistique et psychologie, ce mouvement de détox invite à laisser la place aux pensées créatrices, se libérer des non-dits et pratiquer l'introspection. « Notre cœur de cible, ce sont les personnes qui sont à un tournant de leur vie ou celles qui vivent en colocation ou ont des enfants et ne veulent pas être sollicitées l'espace de quelques heures ».

Cinq étapes pour se déconnecter

Seymour+ propose un parcours initiatique de cinq ateliers. La clé de son casier à la main, symbole du quotidien mis à l'écart, le visiteur débambule à pas feutrés et en silence dans les deux étages du loft. De discrètes pancartes lui donnent les indications à suivre. La première étape, le « selfie maton », invite à dessiner son autoportrait face à un miroir. « Cela permet de prendre de la distance, de se voir de l'extérieur », précise Melissa Unger. La « projection room » permet ensuite de faire le vide dans ses pensées en les couchant sur papier. « Le texte écrit est jeté dans une corbeille, c'est une manière de vider son esprit ».

Dans le sous-sol, on peut également écrire une lettre, les pieds dans le sable. Elle sera ensuite envoyée à la personne de son choix par l'équipe de Seymour+ – sans être lue, bien sûr. « Cela permet de libérer des non-dits : certains choisissent par exemple d'écrire à des proches décédés », se rappelle la fondatrice.

Dans le salon « Surf your mind », confortablement installés dans des fauteuils en forme d'œufs, les visiteurs sont invités à laisser libre cours à leurs pensées et à faire abstraction du bruit extérieur des voitures. « Ces sons font partie de notre quotidien, si on arrive à atteindre la plénitude parmi ces bruits on peut être zen partout ».

Le « jardin secret » est la dernière étape. Cette pièce à la lumière tamisée est remplie de plantes et de feuilles mortes soigneusement gardées pour tapisser le sol. « Il y a beaucoup de métaphores. L'idée du temps qui passe est symbolisée par les plantes qui meurent ; c'est la salle finale qui montre toutes les transformations qui ont été faites. »

« Ni gourou, ni psychologue »

Le même sens de la symbolique et des détails est cultivé dans chaque recoin du loft, ici, des lumières fichées dans un tronc d'arbre ; là-bas, une horloge arrêtée... Chaque objet a du sens. La touche artistique de l'ancienne manager de la galerie Ropac (Paris) est souvent visible.

Plus qu'artiste, Melissa Unger se veut humaniste : « Je reste souvent dans mon bureau en mettant sur la porte une pancarte : « Vous pouvez venir parler avec la fondatrice de Seymour+ ». J'aime aider les gens, prendre le temps de discuter avec eux en profondeur. » Même si la franco-américaine le répète à tout bout de champ : « Je ne suis ni un gourou, ni une psychologue ».

Plusieurs centaines de personnes viennent visiter Seymour+ chaque mois. Depuis septembre, l'équipe de trois personnes met également en place des ateliers animés par des spécialistes comme des sophrologues, ainsi que des réunions pour réunir la « communauté », c'est-à-dire les personnes intéressées pour échanger sur leur expérience. Quant à ouvrir d'autres lieux en France, « nous n'en sommes pas encore là », sourit Melissa Unger.

Lauriane Clément

Seymour+, 41, bd Magenta (Xe). Tél. : 01 40 03 81 68. Ouvert du mardi au samedi, entre 12h et 20h. 7 € la visite. 50 € les 10 visites. Un ticket donne le droit de revenir tout au long de la journée. Plus d'informations sur le site [Seymour+](#).



LIFESTYLE

FRIDAY FEATURE: AN ALTERNATIVE SPA EXPERIENCE



"Have you found a way to describe it yet?" is my first question for **Melissa Unger** about **SEYMOUR+ space**. We work our way through the many options, laugh that after nearly a year in business some people are still calling it an art gallery [editor's note: it is emphatically not an art gallery], and eventually settle on a 'spa for your mind'.

Borne of a moment of complete meditation back in 2004, *Seymour Projects* is an ongoing series of multidisciplinary projects which explore philosophy and psychology through encouraged creativity. Over the last decade, Melissa has realised many projects under the Seymour umbrella, including a magazine, plus a wealth of mind-expanding challenges. Little more than a year ago, Seymour Projects presented its biggest project to date: SEYMOUR+. A short detour from Paris' Canal Saint Martin in a burgeoning *quartier* on the Boulevard Magenta, SEYMOUR+ is a physical space sharing the same principals as any other Project, where guests are offered an opportunity to surf their minds through five different environments which provide a framework for exploration.





For the curious but unconvinced, there is no better way to judge it than to physically go there, whether for 5 minutes just to see what it's like, or a good therapeutic hour or few. So many people have arrived with no real expectations, and left surprisingly content, feeling lighter than air – I say this as a regular visitor myself. You may have noticed that SEYMOUR+ is a tricky one to do justice to with words alone, and yet so many people are writing about it, we must have a point!

So what is the key to SEYMOUR+'s success? a deep and dedicated understanding of philosophical theory, combined with a realistic sense of what people are wont to be stimulated by, plus a light touch of humour (see also: the 'Projection Room'). It is approachable, it sparks people's curiosity, ignites their imaginations, and reminds us that there is no shame in having thoughts and feelings.

*SEYMOUR+, 41 Boulevard de Magenta 75010, Paris
Tues – Sat 12pm-8pm*



Words by Alice Brace. Images by Camille Malissen for www.seymourprojects.com

October 16th, 2015 by TRIBU Magazine

Copyrights TRIBU Magazine. All rights reserved © 2013

DEPARTURES

JANUARY/FEBRUARY 2016



THE DEPARTURES



It's that time of year
AGAIN, WHEN WE OBSESSIVELY
CURATE A LIST OF THE 100 (give
or take) **PEOPLE, PLACES, AND THINGS**
that matter now. SOME
ITEMS ARE NEW, some are tried-
and-true, **BUT EVERYTHING IS WORTH**
KNOWING ABOUT *in 2016.*



No. **65 DECOMPRESSION CHAMBER**



Steps from Canal Saint-Martin, in Paris's Tenth Arrondissement, is a serene 2,500-square-foot loft-style duplex called **Seymour+** that functions as a playground for the mind. "I wanted to help people regain and retain balance in a technology-dominated world," says Melissa Unger, the French American who founded the nonprofit enterprise last year. Seymour+ offers space for meditation in five interactive environments, plus talks and self-actualization workshops with artists and personal-coach types. 41 Boulevard de Magenta; 33-1/4003-8168.

— CAMILLE MALISSEN; USTWO

February 8-21, 2016

NEW YORK

Featuring
**Saoirse
Ronan**

*Brooklyn
to Broadway*
BY COLM TOIBIN

**The Dueling
Princes of
The Gem Palace**
BY ERIC KONIGSBERG

Feminist Underwear
BY NOREEN MALONE

**The Juggernaut
That Is Tory Burch**

*The Other Mormon
Male Model*

Also
Maximalism!
*The movement that's truly
changing the shape of fashion*

And
**The
Handbag
Follies**
A portfolio by
LAURIE SIMMONS

SPRING

FASHION

By Amy Laroocca

Plus
The Oscars

*Alicia Vikander, George Miller,
Charlotte Rampling, Spike Lee, and
vintage backstage high jinks*



NYMAG.COM \$6.99 USA/CANADA

Paris



"A Week Later, I Was Even Able to Laugh."

VALÉRIE SPASOJEVIC,
owner of Le Centenaire,
a restaurant around the corner
from Le Bataclan

"Almost everyone who was at my restaurant that night came back out of solidarity the following Friday. A week later, I was even able to laugh with the man who had been shot in the leg—a waiter at Le Bataclan. Monday morning I was short of breath coming back to work. I started to have major anxiety. I'm doing better now. It comes in waves. One day you're okay, the next you aren't. Parisians haven't changed their habits. They've been wonderful. The tourists have, though. So the weekend is okay, lunch is okay, but at the beginning of the week, it was really the tourists we counted on, and they just aren't here anymore. Dinner service early in the week is a bit sad now."



"I Wrote a Song to Make Sure the Attacks Will Not Be Forgotten."

AXIOM,
a rapper who's lived in the
11th for eight years

"My childhood friend Ludovic Boumbas was killed at the restaurant La Belle Équipe. I wrote the song 'Ludo' to make sure the attacks are not forgotten. I don't think this happened in the 11th by chance; it's here where diversity works. And that bothers not only the jihadists but all of the extremists, including the extreme right. They think everyone should stay in their own sector. People call the 11th 'bobo' (*bourgeois bohème*), but it's also 'paubo' (*pauvre bohème*). And so you'll see all kinds of people here: actors, guitarists, journalists. There's a certain socioeconomic diversity, which is important, and there's also a racial diversity. At the same time, artists aren't moving to the 11th anymore, because they can't find housing. It's too expensive. Even the basements are too expensive."

WHERE PEOPLE WENT TO CLEAR THEIR MINDS



For the month of November, Melissa Unger's "spa for your mind," **SEYMOUR+**, was free to anyone who needed it. The storefront, located near the Canal Saint-Martin, features five meditative rooms, where visitors are instructed to perform different writing and drawing exercises. Unger says, "People are thanking us that we're here and going deeper within their processes within the space."

The Arrondissements
The bulk of the attacks took
place in these adjacent
Right Bank neighborhoods,
which have about 250,000
residents combined.



At the Grand Amour Hotel restaurant.

André Saraiva's Grand Amour Hotel Still Had a Grand Opening on November 27

"A FEW DAYS AFTER THE ATTACKS, we were on our terrace, and everybody went together outside to show that we were not scared. Nobody's going to scare us. **The French, we have this tradition of *résistance*.** I used to live in the 10th when I was young. My first art studio was on Rue du Faubourg Montmartre. Back then, it was a kind of scary neighborhood, where all the drug dealers and the prostitutes used to hang out. The drug dealers stayed, but they're selling different drugs."

→ **RÉSISTER**

Literally, it means "to resist."

THE WORD OBVIOUSLY has a loaded history here, but it's taken on a new meaning: not being afraid to go out and have a drink. Says Slate France writer Nicolas Santolaria, "It's about partying and not about beating people up." But he's noticed an unsettling development. "Some of these slogans that came about after the attacks, like #resister, #jesuisenterrasse ("I'm out on the terrace"), #tousaubistro ("Everyone to the bar") were orchestrated by the cafés themselves. There was an ad for Beaujolais Nouveau that made use of the idea of resisting." As Frédéric Beigbeder, editor of the magazine *Lui*, puts it: "People are sad and scared, but at the same time there's a strange feeling of being a hero if you drink a glass of wine in the street. We joke: 'I am the General de Gaulle of mojitos! And here's the Jean Moulin of caipirinhas!'"

I ♥ Beauty



surf your mind

J'étais loin d'imaginer le voyage qui m'attendait derrière la porte du 41 Boulevard Magenta. Quand [Stéphane Saclier](#) -un des RP les plus pointu en tendances Parisiennes (il s'occupe de marques et d'artistes créateurs (les talons aiguilles Ernest, la hair-artist Marisol, l'horticultrice textile Karuna Balloo...)- m'a envoyé le communiqué de presse de son nouveau budget, j'ai voulu en savoir plus. Il s'agit d'un lieu nommé [Seymour](#), situé dans le 10^e arrondissement et dédié au calme. Ici pas de wifi, usage du téléphone interdit. Juste du papier et des crayons. Le concept me plaît. Rendez-vous est pris avec Melissa Unger, la conceptrice du lieu.

En arrivant le contraste est frappant. Dehors il fait froid, gris, et le boulevard est bruyant. Une fois la porte franchie, on entre dans une dimension parallèle où tout n'est que lumière, douceur et silence bienveillant. Hauteur sous plafond céleste. Mise en place qui n'a rien à envier à une galerie d'art contemporain. Bref, l'impression d'être au bureau du Paradis.

Gustave & Rosalie



L'EMAIL QUI FAIT DU BIEN À TON COUPLE

H F

Entrez votre email

OK



LES VIEUX AMANTS MARIAGE DOSSIER BAR RECETTE INSOLITE FOOD WEEKEND

📍 CARTE

Rechercher

f | PARTAGER

🐦 | TWEETER

INSCRIVEZ VOUS !

ça va vous faire du bien ...

✓ HOMME

FEMME

Entrez votre email

OK



Comment on y va ?

41, bd Magenta, 75010 Paris

01-40-03-81-68

7 € la visite

Ouvert du mardi au vendredi, de 8h à 11h et de 17h à 20h, et les samedis et dimanches, de 10 à 18h

Le site web est là



Adresse & Contact

41 boulevard Magenta, 75010 Paris

Téléphone : 01-40-03-81-68

Métro : Jacques Bonsergent



Voir sur la carte

Comment nettoyer son cerveau

Gustave pianote sur son smartphone. Check d'une boîte mail puis de l'autre et vérification des comptes Twitter, Facebook et Google + (bon ok, pas Google +) sont autant de passages obligés avant qu'il considère la journée ter-mi-née. Ce qu'il ignore, c'est qu'à force d'imposer à son cerveau la stimulation des geekeries modernes, il perd en créativité. C'est là qu'entre en scène la copine Melissa Unger, géniale franco-ricaine qui après avoir été l'assistante de De Niro, fondatrice d'une galerie d'art, éditrice de son magazine et 2000 autres trucs, s'est mise en tête de nettoyer celle des autres en ouvrant l'espace Seymour +.

Tel un cowboy posant son gun avant de pousser les portes du saloon, vous laissez votre électronique et toute forme de stimuli intellectuel à l'entrée. Délesté, vous suivrez un parcours de 5 stations, passant de l'autoportrait à l'écriture, puis à la méditation entourée de verdure. La méthode "juste un crayon et un papier" fonctionne tellement bien que l'endroit a déjà ses habitués, ravis de payer 7€ pour se recentrer un peu. Comme le sera sans doute Gustave qui, sortant de là, retrouvera un esprit calme. Presque aussi calme que Google +.

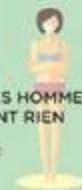
Rosalie

NOTRE TOP 3



SEXE : POURQUOI LES HOMMES N'Y COMPRENNENT RIEN

BY GUSTAVE & ROSALIE



Sexe : pourquoi les hommes n'y comprennent rien



Seymour+, le nouvel espace qu'on attendait .

Publié par **Coralie Clément** dans **Le style**. Non classé



La géniale Melissa UNGER, franco-américaine , installée à Paris depuis 10 ans maintenant, nous offre ce sublime endroit qui va nous permettre de décrocher quelques instants de notre smartphone, de facebook, twitter et autre instagram, en effet Melissa a décidé d'ouvrir à Paris un endroit pour se recentrer, se retrouver et mieux encore s'autoriser à rêver, penser , écrire ou ne rien faire .Dans ce lieu, aucune utilisation d'ordinateur ou téléphone portable n'est permise et croyez moi, cela fait un bien fou! Ni lecture de livres ou magazines, juste « soi même, un crayon et un papier » .

Enfin un endroit en plein Paris où le silence est d'or! c'est une expérience absolument incroyable ! la visite est de 7 euros et de 50 euros l'abonnement de 10 visites . Le lieu est ouvert du mardi au vendredi de 8:00 à 11:00 puis de 17:00 à 20:00, et le samedi et dimanche de 10:00 à 18:00.

Seymour+ , 41 boulevard de Magenta ,75010 Paris

www.seymourprojets.com



St Christopher's Inn
Gare du Nord
€21.77
Book now

Generator Paris
€25.67
Book now

Le Village Hostel
Montmartre
€21.15
Book now

Les + lus du moment

Que reste-t-il de la French Touch ?

10/04/2015

Rendez-leur leurs bureaux !

09/04/2015

« Food Waste Evasion » : stop au gaspi alimentaire

12/04/2015

Travailler debout, c'est mieux

09/04/2015

Détox numérique, vite dit

10/04/2015

TENDANCES

DÉTOX NUMÉRIQUE, VITE DIT

Béatrix Foisil-Penther

Vendredi 10 Avril 2015 - 09:58

Tweet (1) Like (2) Ré+1 (0) Share

Pas facile de quitter Facebook, Twitter ou Instagram... Ce que dit le refus des réseaux sociaux.



« Je suis venu tweeter que je m'en vais. » Une reprise de Serge Gainsbourg version 2.0 ? Non, le titre d'un article publié cet hiver dans *M Le Magazine du Monde*. Le sujet, que l'on suit, et qui est un peu un dada, est la *digital detox*. Le fait de débrancher, de décrocher. Déconnecter des smartphones, tablettes, écrans, et de l'Internet chronophages. Beaucoup d'utilisateurs sur connectés, comme on dirait surmenés, sentent poindre le danger parce que justement, leur hyperconnexion pourrait bien déclencher burn-in ou burn-out, c'est selon.

Conscients de cet envahissement numérique, de la vie vue à travers la lucarne d'Internet et des écrans, certains utilisateurs décident donc de couper court. Et ils le clament haut et fort, notamment sur les réseaux sociaux, ce qui en soit, fait déjà un peu rigoler. Mais au diable après-tout, s'ils tiennent, cela vaut bien un petit effet d'annonce, un tweet même ! Pourtant, et c'est le sujet du Monde, après avoir déclamé qu'on ne les y reprendrait plus, beaucoup y reviennent.

« Annoncer qu'on a lâché Facebook, c'est la nouvelle façon de clamer qu'on n'a pas de télé », fait remarquer au Monde, Laura-Portwood-Stacer, chercheuse américaine à l'université de New York. Aujourd'hui, refuser le réseau social et tout ce qui va avec, s'apparente à un acte militant. « Les gens expriment quelque chose d'eux en refusant Facebook, qu'il s'agisse de leurs valeurs morales, de leurs positions politiques, de leurs goûts élitistes ou de leur désir de se différencier de la masse », dit encore la chercheuse au Monde.

Pour des chercheurs de la Boston University, plus prosaïquement, on peut aussi débrancher pour être heureux. L'étude qu'ils ont menée montre en effet un lien de causalité entre le temps passé sur le réseau social, Facebook en l'occurrence, et la survenue de divorces. C'est ce qu'explique le journaliste du *New York Times*, Arthur Brooks et que cite *Le Monde* : « Comment pourrait-on ne pas se sentir mal à passer la moitié de son temps à prétendre qu'on est plus heureux qu'on ne l'est, et l'autre moitié à regarder comme les autres semblent l'être bien plus que nous ? »

Du coup, les stages de déconnexion ont le vent en poupe. En France, l'américaine Melissa Unger, tout droit débarquée de New York, a monté la structure Seymour+. Un genre de workshop dédié à la detox digitale. Les déconnectés d'un jour se retrouvent devant une feuille et un crayon... Autre initiative, parmi des certaines, le site *99 Days of Freedom*, ou 99 jours de liberté : comment lever le pied pendant plus de trois mois. Un exploit pour certains. Surtout, le moyen de dégager pas moins de 28 heures à faire autre chose que d'être penché sur un écran...

Béatrix Foisil-Penther



Journaliste, rédactrice, conceptrice, auteur et literary scout. En savoir plus sur cet auteur

Recherche

LIFESTYLE

Du cool au néocool



Au lit !



Facebook

WMaker.net
Like
7,081 people like WMaker.net.

Facebook social plugin

TENDANCES

« Food Waste Evasion » : stop au gaspi alimentaire



Détox numérique, vite dit



BIEN-ÊTRE

Travailler debout, c'est mieux



Compléments

Les News

« Food Waste Evasion » : stop au gaspi alimentaire
13/04/2015

Que reste-t-il de la French Touch ?
10/04/2015

Détox numérique, vite dit
10/04/2015

Travailler debout, c'est mieux
09/04/2015

Rendez-leur leurs bureaux !
08/04/2015

Dans l'enfer de la thèse
07/04/2015

Les nourritures politiques
03/04/2015

Barbares civilisés et plein d'idées
02/04/2015

Compléments alimentaires : consommez responsable!
01/04/2015

#happymama
01/04/2015

Food et start-up font bon ménage
31/03/2015

Sevrage numérique
30/03/2015

St Christopher's Inn
Gare du Nord
From
Book now

Generator Paris
From
Book now

Le Village Hostel
Montmartre
From
Book now



Les femmes formidables ONT AUSSI BESOIN D'ÊTRE AIDÉES !

Se connecter / S'inscrire



• SEYMOUR +

♥ 0 Formidable

Besoin de vous déconnecter rien qu'un instant des soucis du quotidiens? Du stress du travail? Ou même simplement profiter du calme? Difficile en plein centre de Paris ! Et pourtant c'est ce que vous apporte le centre Seymour + de la new-yorkaise Melissa Unger. Venez le temps d'une visite, déposez vos téléphones à l'entrée, vous installer dans un grand fauteuil et dessiner, écrire, laissez place à votre imagination tout en vous relaxant. 7€ l'entrée.



Finding Your Creativity in Paris with SEYMOUR+

September 3, 2015 by Amy Thomas



When I moved to Paris six years ago, one of the greatest things that happened to me was meeting Melissa Unger. A fellow New Yorker, Melissa also had French blood and California cool. She was gregarious, generous, genuine, and a little bit wild. She had confidence and grace in equal measure, and very clear convictions along with the ability to articulate them. As our friendship developed over the years, I was witness—more recently, from 3000 miles away, back in New York—to her mining her beliefs to create something pretty amazing, especially for Paris, where the cynics run free.

It started in 2011, when Melissa launched Seymour Projects, a not-for-profit organization committed to helping individuals cultivate self-expression by encouraging them to balance technological stimuli with internal exploration. As of January of this year, it evolved into a physical space called SEYMOUR+. Making good on its founding philosophy, SEYMOUR+ gives the general public a physical place to disconnect from technology and other external distractions in order to reconnect with their imagination and intuition—a spa for the mind, if you will. It's a concept that is wholly unique and yet totally natural. Here, Melissa shares her journey to opening the most innovative space in Paris.



and express your inner landscape, which allows you to reconnect with your imagination and intuition. Connecting with yourself at this primal point is a conduit to the most authentic you. This inventory-taking and creative self-expression helps to “unknot knots” and aids in finding balance, fresh ideas, and new perspectives.

How does your new space in the 10ème aid in this?

Through the SEYMOUR+ space and our other projects, I hope to help people understand that while self-absorption is toxic, self-exploration is salutary. It is as important to take care of your mind and consciousness as it is your body and physical health. We always say we’ll take time for ourselves, but we don’t. We say we’ll take time to protect our mind and fan our inner spirit and creativity, but we don’t. SEYMOUR+ offers the public a space to do exactly that. I believe from the core of my being that if we all took the time for introspection, to nurture our minds, to explore our stunted inner world, to uncover and express our emotions and thoughts in a healthy manner before they festered, we would live more fulfilling, peaceful lives and our global community would be the better for it.

What is the greatest thing about today’s technological landscape? And the worst?

I think the greatest thing is the possibilities it opens. Never before in history has progress advanced so rapidly. Since the advent of the Internet and the introduction of its democratic, free, and open access to information, possibilities for self-expression and self-education have grown exponentially. The ease of communication these new technologies afford us can only be seen as beneficial—“power to the people” has never been closer to being a genuinely true statement.

That said, private interests and capitalism still drive much of the tech landscape, so we must be hyperaware that we are at the risk of being manipulated into unnecessary consumption. A pessimist would tell you that we are as addicted to our smartphones as the previous generation was to cigarettes. In my view, both can be equally toxic. But I don’t wish to demonize technology in any way. As with everything, balance is the key.

Explain how you came up with the five environments at SEYMOUR+.

I wanted to create a space that resonated with me and, as such, would hopefully resonate with others, too. A place that anyone could easily pop into, even just for a half an hour, to explore and express his or her inner landscape. This type of exploration is incredibly interesting and beneficial. Just ask any creative. Artists, musicians, dancers, and others have all found answers and solace in quiet, distraction-free, intuition-based self-expression. With SEYMOUR+, part of my mission is to bring those long-known benefits from the artistic community to the community at large.

All five environments at SEYMOUR+ are derived from various exercises that personally helped me boost creativity, overcome stress, remove psychological blocks, and connect with my core of calm, of inner knowing, of guidance. Because I am a writer and I naturally process thought and emotion by exteriorizing my inner states on paper, I adapted many of the beneficial concepts that I had discovered through personal experience and research into modalities in which pen and paper are your only “tools.”

How have the local Parisians responded to the SEYMOUR+ space and concept?

Both the press and the public have been wildly enthusiastic. To be honest, I didn’t expect it. When I first told people that I was opening a sort of spa for your mind, a tech-free space in which no external distractions were allowed—no books, magazines, etc.—everyone thought I was nuts. But turns it out there’s a great need for a space that slows down time and offers people a break from all of the external distractions incessantly constricting their consciousness. I’ve been given some lovely compliments; the space has been called a “Hope Factory.”



How do you reconcile having an online publication and presence with the space's mission to balance technological stimuli? What is that balance?

We must all create projects that mesh with the spirit of our times. I happen to be alive and creating during a huge technological revolution, to negate that would be ridiculous. From its earliest inception I have always said loud and clear that Seymour Projects is not anti-technology. In fact, I believe that the increased access to information and heightened connectivity between individuals that the Internet and other tech devices afford us make it a crucial step on humanity's intellectual and spiritual journey. I am simply seeking to encourage people to adopt a more balanced approach to ensure that technology remains a tool that helps to enhance their life rather than diminish it. It's up to each individual to decide for themselves what that correct balance is.

When people leave SEYMOUR+, what feeling or inspiration do you want them to take with them? What do you hope it might trigger for a longer-term commitment?

I hope they notice how speedy their lives have become, how much time they spend with their minds locked in active thought, and how exhausting and unproductive that can be. I'd like them to slow down, quiet their minds, find their centers, and remember how to navigate the world from a solid inner-directed core rather than always looking outside themselves for direction and validation.

How do you personally practice self-expression?

Every morning I take a blank piece of paper, and I ask a question and wait for the answer. Who/what I am asking this question of is impossible to express. Is it the Universe? A muse? Inspiration? Imagination? My subconscious ... who knows? All I know is that the answer always comes and it's from somewhere other than my "rational" mind. It's what artists, poets, writers, and even scientists have done since time immemorial. It's a wonderful way to start the day. In my view, an expression of creativity is synonymous with self-expression, and because everyone has the inherent right to express themselves, then it would follow as Joseph Beuys famously said: Everyone is an artist.

What is next for Seymour?

I will ask that question during my daily automatic writing exercise tomorrow morning and get back to you with the answer.

SEYMOUR+- 41 boulevard de Magenta, 75010. Tel: +33 (0)1 40 03 81 68

Related Links:

- Find out more about the woman behind Seymour Projects in our [interview with Melissa](#) about Paris, its place as a creative hub, and herself.
- The Paris College of Art is directing students toward SEYMOUR+ – read their review of the space [here](#) and about intern Nora's experience with Seymour Projects [here](#).
- In need of a digital detox while on vacation (perhaps in Paris in a beautiful Haven in Paris apartment)? Follow this [checklist](#) to ensure your most relaxing vacation since the advent of the digital age.

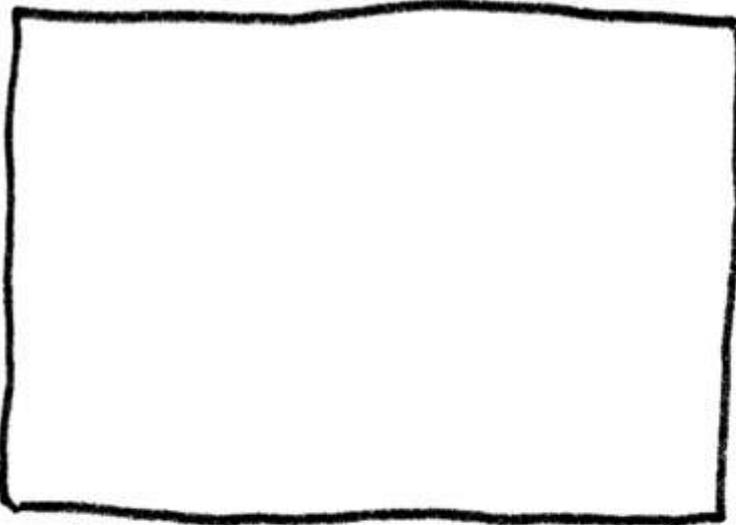
Written by Amy Thomas for the [Hip Paris Blog](#). Looking for a fabulous vacation rental in Paris, London, Provence, or Tuscany? Check out [Haven in Paris](#).

superbytimai

Shall we, beauty?

COULEURS

le noir et le blanc, selon SEYMOUR+



pour son anniversaire, mon frère voulait offrir une expérience un peu inédite à ma mère, elle qui oscille avec tant de souplesse entre un monde saturé de paillettes (et de couleurs)(et de dentelle)(et de micro short à poches apparentes)(et de plateforme shoes argent et jaune fluo)(et de casquette de rappeur etc...ect!)(attention 100% de mes amis déclarent ne pas s'en être remis) et le dépouillement psychologique que nécessitent son boulot de médecin et ses méditations pluri-quotidiennes de pleine conscience. Je me suis incrustée car je voulais absolument découvrir ce lieu et rencontrer sa créatrice, **Melissa Unger**.

Difficile de parler d'un lieu dont... on ne veut pas parler car si la surprise ne constitue pas le cœur de l'expérience, je sais, pour avoir fait beaucoup de formation, que certains messages s'imprègnent plus profondément avec l'expérience de la découverte. Donc pour caricaturer, Melissa vient de New York où elle a connu une très grande carrière dans le monde des galeries d'art, malheureusement (ou heureusement), il y a 10 ans, elle a connu un passage "difficile" où il a fallu tout remettre à plat. Seymour, c'est le nom de son père, Seymour+, celui de ce lieu près de la Gare de l'Est où elle tente d'offrir à chacun, y compris à celle qu'elle était il y a 10ans, une **expérience unique de reconnexion**, principalement noir et blanc, je décrirais ce lieu comme un miroir exacerbant de votre état d'être. C'est absolument déroutant, émouvant, et il me semble que la réussite de ce projet réside dans ce mélange de dépouille colorielle mêlé à tout l'investissement, tout l'amour que l'on ressent dans les installations/ateliers imaginées par Melissa et ses acolytes, Will et Nora.

on l'avait déjà vu, rien de mieux pour lire que le noir sur blanc : "c'est écrit noir sur blanc" n'est ce pas?! mais ici, Melissa utilise le blanc comme un écran projectif, et cet écran n'existerait pas s'il n'était signifié, encadré de noir. le blanc ne s'échappe pas totalement, c'est pas vaporeux cette histoire! c'est très concret! on rejoint en revanche l'idée de lecture, parce que si l'on s'y attarde, c'est un bout de soi qui s'écrit sur le blanc virginal de l'écran. ça me rappelle une lecture, mais qui a écrit ce texte déjà?, décrivant une opposition entre 2 mondes de la couleur : en occident, tout démarre de ce duo noir sur blanc : d'abord il y a le blanc primal sur lequel s'écrit l'histoire, en noir, donc, en orient en revanche, **le monde premier est déjà noir et blanc**, et de ce yin et yang, peut émerger la couleur (souvent le rouge). Seymour+, correspondrait ainsi à cette conception orientale de la couleur, émergeant même de manière imaginaire (aucune couleur ne vous sera proposée, si ce n'est le beige et le vert, vous verrez) de ce grand espace noir et blanc.

autrement dit Seymour+ est un lieu aussi achromatique qu'ineffable qui pourrait faire émerger des lieux inconnus et colorés de votre âme. et ça, que tu sois triste, que tu sois gai, que tu sois heureux ou malheureux, que tu le connaisses... ou pas, ça, c'est vraiment très beau.

alors, ça ne sera peut être pas votre anniversaire demain mais je vous conseille très chaleureusement d'aller faire un tour dans cet espace habité de magnifiques énergies. allez y plutôt seuls, c'est 7 euros l'entrée mais ça devrait être remboursé par la sécu! il faut compter 1h30 env. et se préparer à un temps "techno-free", car aucune connexion, autre que spirituelle, se sera possible!

à l'entrée de toute façon la mission de SEYMOUR+ est affichée en grand et c'est le seul truc que je vous révélerai :

PROTECTOR OF YOUR MIND / DEFENDER OF YOUR INNER SPARKLE

beau weekend à tous!

Seymour+

—

On a testé : SEYMOUR+ space



By Farah Bensaid
In Bien-Être & Co. On A Testé...

30 sept 2015

SEYMOUR+ est un lieu totalement inédit pour vous aider à déconnecter et à vous recentrer sur vous-même. Ici, portable, tablette ou tout autre objet en lien avec l'internet sera mis sous clé dès votre entrée. Pas de livres ni magazines, juste vous et vous-même. Découvrez différents environnements pour laisser libre cours à votre imagination, vous libérer du stress ou encore favoriser votre créativité.

Farah, sophrologue et contributrice a testé l'espace SEYMOUR+ et nous fait part de son expérience.

La Chambre aux Oiseaux, septembre 2015.
Une conversation ordinaire entre deux amis :

« - Tu as entendu parler de Seymour ?
- Non, c'est quoi ?
- C'est une Américaine qui a créé un lieu assez spécial, pour aider les gens à se recentrer sur eux-mêmes, tu déposes à l'entrée ton téléphone, PC... et tu peux ensuite commencer la visite. Dans chaque espace tu as du papier, un stylo et des instructions à suivre. »

Il ne m'en a pas fallu plus pour attiser ma curiosité. Je consulte le site, m'intéresse au parcours atypique de Melissa Unger la fondatrice, à ses textes aussi qui résonnent fortement en moi. Je lui écris, j'aimerais la rencontrer. Elle accepte. Le rendez-vous est pris, je vais bientôt découvrir ce lieu intrigant.

Le jour J, je n'arrive pas à mettre la main sur les clés de mon appart. Je me demande alors d'autant plus comment je vais réagir à cette visite avec cet état d'esprit moyennement serein. Cette petite appréhension est vite effacée lorsque j'entre chez Seymour, un très bel espace raffiné et apaisant. La sympathie et la simplicité de Will à l'accueil me mettent tout de suite à l'aise. Il m'explique comment se déroule la visite et je me débarrasse de mes objets électroniques avec plaisir ayant tout pris avec moi de peur d'être cambriolée.

Dès la première étape, il se passe indéniablement quelque chose ; mais plutôt que de vous en dire trop et pour ne pas influencer votre expérience, je préfère partager avec vous un extrait de ce que j'ai pu y écrire :

« Aujourd'hui j'ai perdu mes clés. Je me sens un peu vulnérable. Je me rends compte à quel point notre vie est réglée et qu'un petit imprévu peut parfois perturber grandement notre « équilibre ». Je sais que ce n'est pas grave en soi et j'arrive à relativiser mais vu l'émotion que cette perte a provoquée chez moi, je m'interroge sur l'importance que nous accordons aux choses. Je me suis rendu compte que si je me faisais cambrioler, le plus dramatique pour moi serait qu'on me vole mon ordinateur car il contient une bonne partie de ma vie. Et puis en fait, plus j'écris et plus je suis en train de réaliser qu'au fond ce n'est pas vraiment grave, que des photos perdues ne me feront pas oublier mes souvenirs, que des projets sur lesquels je suis en train de travailler ne pourront jamais totalement être anéantis ou repris car ces idées font intégralement partie de moi. J'ai pleinement conscience que la connexion la plus importante, celle que personne ne pourra jamais me voler, celle que je dois préserver, protéger est celle avec mon esprit car c'est précisément à cet endroit que résident mes plus grandes richesses... »

Bonne visite chez Seymour.

© 2015 by
B. All Rights Reserved
Tous droits réservés



Farah Bensaid

Après une carrière en tant que journaliste française et à l'étranger, une expérience de voyage...
Je me suis rendu compte que si je me faisais cambrioler, le plus dramatique pour moi serait qu'on me vole mon ordinateur car il contient une bonne partie de ma vie. Et puis en fait, plus j'écris et plus je suis en train de réaliser qu'au fond ce n'est pas vraiment grave, que des photos perdues ne me feront pas oublier mes souvenirs, que des projets sur lesquels je suis en train de travailler ne pourront jamais totalement être anéantis ou repris car ces idées font intégralement partie de moi. J'ai pleinement conscience que la connexion la plus importante, celle que personne ne pourra jamais me voler, celle que je dois préserver, protéger est celle avec mon esprit car c'est précisément à cet endroit que résident mes plus grandes richesses... »

Coach, sophrologue

<http://www.magnifiqueparis.fr/>



17 PARTAGES

superbytimai

Shall we, beauty?

DAVVY

20 ans à Seymour+



vidéo réalisée le 7 décembre

il y a 1 an, la terre s'est ouverte sous nos pieds. on s'est fait buter dans paris puis en banlieue, parce que l'on dessinait, parce que l'on était flic ou parce que l'on était juif. cette chose absolument insupportable a eu un deuxième visage le 13 novembre dernier. chacun de nous cette fois ci était pris pour cible.

comme nous l'avions partagé ici : que faire? que faire de ça? comment répondre? juste continuer comme si de rien n'était en guise de réponse? pour affirmer notre liberté? non, cela ne me paraissait pas "bien". ça n'était pas "ma" réponse. mais que faire? j'aurais aimé qu'on me donne une direction, une action à réaliser, un agenda à suivre, mais il n'y a rien eu. rien jusqu'à ce fameux jour où j'ai compris que rien ne viendrait "des autres". je ne suis pas politique, je ne suis pas militante, je n'ai pas de force dans une vie associative, je... je suis... comme ça.

la réponse, il n'y a que moi qui puisse la formuler...

shit!

l'idée de collaborer avec Melissa datait d'avant le 13 novembre. Mais bien évidemment, le jour de l'atelier, le 7 décembre, il fallait juste... être là.

être

là

et ce qu'il s'est passé, c'est qu'on était tous "là", présents, à l'écoute du moment, confiants. nous n'avons pas évoqué les événements, juste nos "20 ans", mais bien sûr, la possibilité de se reconnecter à soi même, grâce à cette assemblée si bienveillante était comme un miracle. on était 20, on ne se connaissait pas, à quelques exceptions près, mais nous avons échangé pendant près de 2h, on s'est racontés, on s'est pris dans les bras, bon évidemment on a chialé, aussi. c'était absolument magique et je sais maintenant que je peux contribuer à ça. tout en étant moi, tout en puisant dans ce que je peux faire de mieux. bah... on va continuer alors, non?

je remercie du fond du coeur Melissa Unger pour sa confiance, aux participants pour avoir su recevoir et tant donner. je vous invite aussi, encore, à aller faire cette expérience incroyablement "reconnectante" et poétique chez Seymour+ qui fêtera donc ses 1 an demain. happy bDay Seymour!

toutes mes pensées vont à Elsa Wolinski, qui aurait voulu venir ce soir là et à qui je pense aujourd'hui tout particulièrement.

baisers d'amour à chacun de vous

07 JAN 2016 - 7 COMMENTAIRES

TAGS : Melissa Unger, Seymour +

J'aime 0 Tweeter

10

Gegen Terrorangst und Burn Out – In Paris setzt man auf digitalen Entzug

BLN FM-Newsletter

Name

Deine E-Mail

Abonnieren



Melissa Unger ist eine große, blonde New-Yorkerin, die lange im internationalen Kunstgeschäft gearbeitet hat und alle Klischees der tüchtigen Geschäftsfrau erfüllt. Stattdessen hat sie einen Platz in Paris eröffnet, der komplett aus der Zeit gefallen ist. Den Ort gab sie den Namen **"Seymour"**. So hieß ihr verstorbener Vater. Der Name steht für den Wechsel in ihrem Leben: 2004 kündigte sie ihren Job in der Führung einer PR-Agentur und ging nach Paris, ohne dort irgendjemanden zu kennen. Dort gründete sie zuerst einen Blog, dann ein Magazin. Nun trägt ein Ort den Namen "Seymour", den sie 2015 in einer Erdgeschosswohnung französischen Hauptstadt eröffnet hat.



Es ist ein Ort der Stille, eine technikfreie Zone im lebhaften 10. Arrondissement in der von Terrorismus heimgesuchten, Metropole, in der man die Seele baumeln lassen kann. Die einen sagen, man gehe dort auf "digitalen Entzug", für die anderen ist es ein "Wellnessbereich für die Seele". In dem Ort sind keine Mobiltelefone oder andere Kommunikationsmittel erlaubt. Es herrscht absolute Stille. Der Besucher schließt seine Sachen in einen Spind und geht durch fünf unterschiedliche Räume – alleine und für sich. Gründerin Melissa möchte, dass die Besucher Zeit mit sich selbst verbringen, entschleunigt, reflektiert, sich dabei neu entdecken. **Sie sollen vor allem die Angst davor verlieren, mal nicht mit anderen zu kommunizieren.** Für Melissa ist nicht die Technologie an sich das Problem ist, sondern das exzessive Verhältnis der Menschen zu ihrem Smartphone, mit dem sie immer auf Sendung sind.

Seymour ist eine schöne, sehr persönliche Erfahrung. Dieser Spaziergang im Geiste kann kaum einen kalt lassen, weil wir alle in der Hektik des Alltags von Gedanken und Sorgen geplagt sind, die uns davon abhalten, mal etwas tiefer in uns hineinzugucken. Seymour spannt einen Kokon, der uns für ein paar Augenblicke vor äußerem Stress beschützt. Am Ende ist unsere Kreativität, ja sogar unser Selbstbewusstsein gestärkt. Eine jederzeit erholsame Pause, wenn man mitten im Stress steckt.

Seymour, 41 Boulevard de Magenta, 75010 Paris, Frankreich, Métro: Jacques Bonsergent, Gare de l'Est, République; Dienstag bis Samstag von 12 bis 20 Uhr; Eintritt 7€, erm. 5€

Anm. der Redaktion: Im Seymour+ sind keine Kameras und Handys erlaubt, aus diesem Grund zeigen wir keine Fotos der fünf Räume.

(Foto: Seymour+, Amélie Heldt und Melissa Unger by Beatrix Delic)

Von Amélie Heldt · 22/01/2016



23. Oktober 2015 10:24



DIGITAL-DETOX

© Getty

Schalten Sie mal ab!

Posten Sie (0)



Madonna · Magazin



Anwesend und doch ganz weit weg. Smartphones, Tablets oder Wearables sollen uns das Leben erleichtern, doch mittlerweile können wir uns ohne sie fast nicht mehr selbst helfen. Warum es deshalb sehr wichtig ist, auch mal wieder offline zu gehen, erfahren Sie hier.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Handy zu Hause vergessen. Würden Sie umkehren? Diese Frage wurde bei einer Erhebung von 2000 amerikanischen Haushalten gestellt, und von jedem Dritten mit einem Ja beantwortet. Und wenn man ganz ehrlich ist, schockiert das doch niemanden. Liegt nicht genau in diesem Moment Ihr Handy in Reichweite?

My Phone is my Friend. Diese Fixierung ist natürlich nicht nur in der telefonischen Funktion des Handys begründet. Handys sind heute smart. Sie sollen uns zu funktionieren helfen, ja fast schon das Denken ersetzen. Dementsprechend bildet das Smartphone eine Krücke für all die menschlichen Unzulänglichkeiten wie Vergesslichkeit (Fotosammlung), Denkfaulheit (Google), Schüchternheit und Geltungsbedarf (Social Media wie Facebook oder Instagram). Es bildet ein Mittel gegen Langeweile und führt Privat- und Berufsleben zusammen. Wen wundert's, dass es immer schwieriger wird, das Gerät aus der Hand zu legen. #

Die Fassade bröckelt. Doch hin und wieder, in kleinen Momenten des Bewusstseins, wenn man es doch schafft, den Blick vom Display aufzurichten, werden auch Schattenseiten dieser schönen, neuen, smarten Welt erkennbar. Beginnend mit dem medizinisch reellen „Smartphone-Nacken“, über eine wissenschaftlich bestätigte Minderung der Konzentrationsfähigkeit von Vielnutzern, bis hin zur Tatsache, dass die häufige Verwendung auch einen Liebeskiller darstellt. Wenn man, statistisch gesehen, sein Handy drei Stunden pro Tag nutzt und es im Schnitt alle 15 Minuten in die Hand nimmt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das auch beim Partner Gefühle von Einsamkeit und Zurückweisung auslöst (sofern er oder sie nicht gleichermaßen auf sein Gerät fixiert ist). Auch die soziale Kompetenz nimmt ab, Kommunikation des „echten Lebens“ schwimmt zwischen WhatsApp-Nutzung und Emoticon-Sprache.

Mehr Achtsamkeit. Wie die Krankenkassen konstatieren, gibt über ein Drittel der Stressegeplagten als Hauptursache ständige Erreichbarkeit und Informationsüberfluss an. Die Zerstreuung macht den Menschen unglücklich, aggressiv und dumm, wohingegen der Zustand des „Flows“ (tiefe und kreative Konzentration auf eine Sache, die happy und zufrieden macht). Mit dieser Thematik hat sich Melissa Unger auseinandergesetzt, die einen Zufluchtsort ohne Technologie und Ablenkungen geschaffen hat. Arianna Huffington, selbst Medienmogulin, plädiert auch für mehr Achtsamkeit und behauptet, dass ihr Schlafzimmer Smartphone-frei ist.

Die Lösung? Digital Detox, der digitale Entzug. Denn letztlich sollte Technologie dem Menschen nutzen und nicht sein Wesen bedingen. Schalten Sie einfach mal ab oder verabreden Sie sich mit Freunden. Verlassen Sie das Haus dann einfach ohne Handy. Hat früher ja auch gut funktioniert.

Interview mit Melissa Unger

Analoges Konzept. Das von Melissa Unger begründete Projekt „Seymour +“ ist ein fast schon magischer Ort. Man zahlt sieben Euro Eintritt in die Pariser Einrichtung, um „sich dort wieder mit sich selbst zu connecten“. Handys, Laptops oder Tablets sind verboten.
Infos: www.seymourprojects.com

Was war Ihre Idee hinter „Seymour +“ ?

Melissa Unger: Ich versuche, Menschen durch dieses Projekt klar zu machen, dass der Geist und das Bewusstsein genauso wichtig sind, wie der Körper und die physische Gesundheit. „Seymour+“ ist ein Ort für geistige Gesundheit, innere Balance und Kreativität. Man sollte sich die Zeit nehmen, seine innere Landschaft zu erkunden und auch auszudrücken. Ein Prozess der es erlaubt, wieder zu seiner eigenen Fantasie und Intuition zurückzufinden.

Wie ist das Feedback der Besucher von „Seymour+“?

Melissa Unger: Das Konzept ist so neu und anders, dass ich gemischte Gefühle erwartet hätte, aber das Feedback ist durchwegs positiv. Die meisten Leute danken uns dafür, dass sie die Möglichkeit haben, zu sich selbst zu finden.

Warum ist es Ihrer Meinung nach denn so wichtig, auch mal offline zu gehen?

Melissa Unger: Ich habe für mich festgestellt, dass die Tatsache, dauernd von Technologie umgeben zu sein, meinen Stress- Level erhöht, meine Fantasie und Kreativität schmälert und mich generell sehr müde macht. Natürlich hat der ständige Zugang zu Information klare Vorteile, doch aus diesem Grund befinden wir uns auch in einem permanenten „Aktiv“-Zustand, der sehr erdrückend sein kann. Ich bin nicht gänzlich gegen Technologie, doch ich denke, dass wir sie eher als Werkzeug nutzen sollten, statt dadurch unser Leben definieren zu lassen.

Tipps für Heavy User

1/3

Das Schlafzimmer ist Tabuzone.
Kaufen Sie sich einen Wecker! Denn wenn Ihre erste morgendliche Handlung der Griff zum Gerät und daraus folgend das Checken der Inbox oder des Facebook-Feeds ist, tauschen Sie Ihre eigenen Traumerinnerungen bzw. Bewusstseinsströme gegen einen Schwall irrelevanten Daten. Und auch zwei Stunden vor dem Einschlafen sollten Sie den letzten Blick auf das Display werfen, denn dessen Blaulicht stört nachweislich den Schlaf.

Tipps für Heavy User

2/3

Es gibt für alles eine App.
In diesem Fall sogar eine sehr nützliche. Mit der App „Offtime“, die bereits 500.000 Mal runtergeladen wurde, kann der Nutzer verschiedene Stufen der Erreichbarkeit einstellen: vom vorübergehenden Sperren einzelner Apps und Nachrichtenkanäle bis zum vollständigen Deaktivieren des Geräts über Stunden oder Tage - ohne jede Möglichkeit, die getroffene Entscheidung zu revidieren. Sie ist jedoch nur für Android verfügbar, Apple hat an solchen Konzepten - laut Hersteller - kein Interesse.

Tipps für Heavy User

3/3

Detox-Urlaub.
Die digitale Entgiftung wird auch im gemeinsamen Camp, mit anderen „Betroffenen“ bei Workshops, Lagerfeuer und Seminaren angeboten. In der Variante Klosteraufenthalt, Privathotel oder überhaupt im Ausland. Infos unter www.thedigitaldetox.de.

DIESEN ARTIKEL TEILEN:



THE TRAVELLING LIGHT

ABOUT
AMSTERDAM
BALI
BERLIN
BRISBANE
COPENHAGEN
FREE GUIDES
HOI AN
LONDON
MARCHE
MELBOURNE
NEW YORK
PARIS
PHNOM PENH
PORTLAND
ROME
SAN FRANCISCO
VENICE
JOURNAL
BRAND CONSULTING
PRESS + STORIES



SEYMOUR +

find the light paris france

Seymour + is an escape from the distractions of your life, to help you explore within and hear yourself. The space defies definition, it's whatever you need it to be on the day to help you go inwards and hear what you need to hear.

Seymour + was borne out of Melissa's own experience; after years spent burning out in the fast-paced work machine of New York City, she moved to Paris working in the art world and found herself needing to go within, to face herself. So intense was her experience, so huge the change in her, Melissa felt the call to share the inner-exploration techniques she'd learned, in the form of Seymour +.

The space opened as a digital detox space but it seemed to take on a life of its own, 'People came here and something else was happening. Some people would come and write to the dead, some people, in the plant room, they'd have something powerful happen. Some of the stuff is strong, we get a lot of tears in here.'

Upon entry, you'll be asked to lock away your things and technology in a cubby with a key, a symbolic act as much as anything. The space is made up of interactive areas to help you explore your inner world through writing, drawing, meditation. Whether this is your first exploration within or you do it daily, your own mind and soul will help fill in the gaps to give you what you need.

To me, this space is a part of a new breed of spirituality, one that calls you to become quiet enough to listen to your own unique truth and no one else's. We spoke to Melissa of a spiritual awakening rapidly sweeping the globe, this space is contributing to that awakening here in Paris.

We explored the space after hours with cameras, they are not normally permitted in the space.

41 Boulevard de Magenta,
75010, Paris

[Map >](#)
[Paris Map >](#)
[Website](#)



'It's not all me,
There's also
a part of this
I don't understand.'



'Technology is
an incredible thing
but it's become an addiction,
for people to flee themselves.'



'I want to take everything
away from you.
I want you to tolerate
being alone with yourself.'



'This spiritual awakening,
it's exponentially growing
because of the internet.
Never has it travelled so far.'



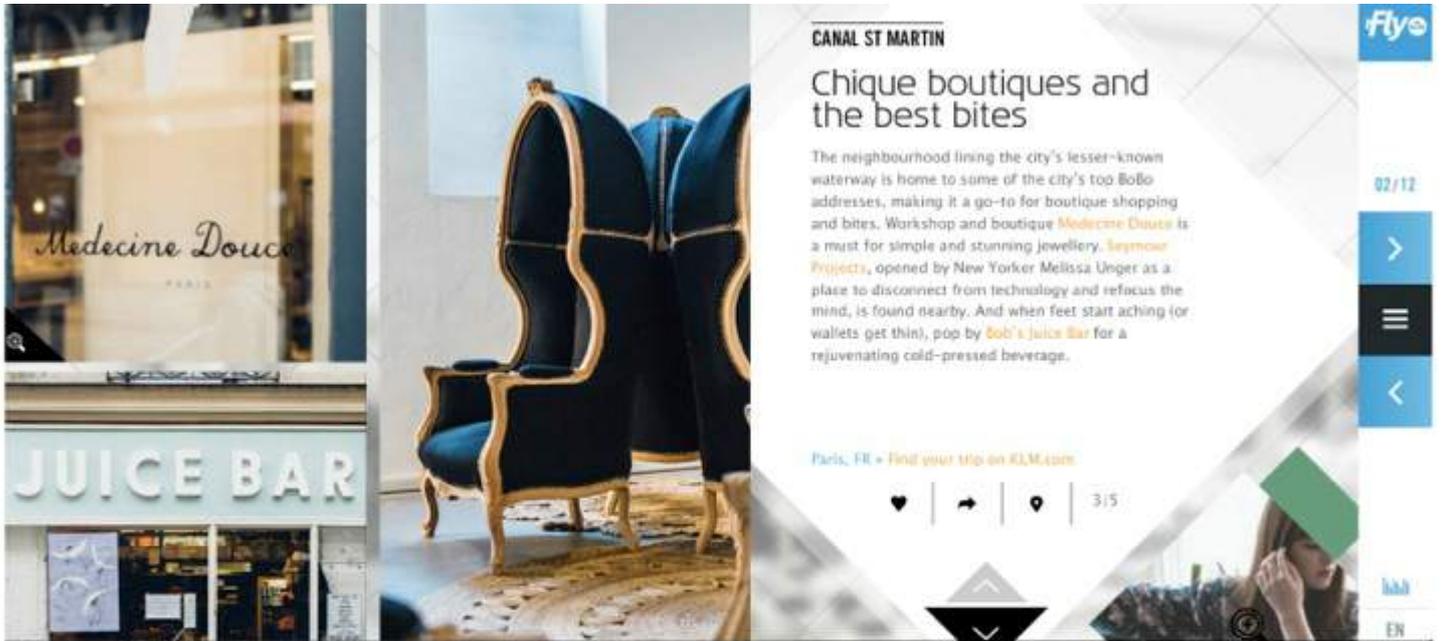
BLOG-PARIJS DOOR DE OGEN VAN MIX ART

PARIJS, PARIJS, PARIJS.....

Vandaag wilde ik ook nog naar Semour +, een plek die ik eerder al had besproken met mijn collega Anna, die mij erop attendeerde. Ik verheugde mij al dagen op deze plek en heb het bezoek dan ook bewust tot het laatst bewaard. Even een korte uitleg over Semour +. Semour + is opricht en bedacht door Melissa Unger, Melissa die veelvuldig in de filmindustrie werkte in Amerika, heeft naar aanleiding van haar leven aldaar Semour + opgericht, een plek voor zelfreflectie, waar je kunt relaxen, je fantasie kunt opwekken en je onderbewuste 'aan' kunt zetten. Of zoals ze zelf zegt: Je creatieve stem weer geluid geven. Melissa is vanuit New York verhuisd naar Parijs, waar ze het project Semour + heeft gecreëerd. Voor slechts €7 mag je deelnemen aan Semour +. Het gaat als volgt in zijn werk, er zijn 5 kunstinstallaties, die je in een bepaalde volgorde moet betreden. Elke kunst ruimte heeft een opdracht, die je moet uitvoeren. Je moet van tevoren alles achterlaten, geen bezittingen in zakken hebben. Je jas aanhouden en je mobiele telefoon bij je houden is helemaal uit den boze. Alles moet in een kluisje. Vervolgens begin je aan de eerste installatie, het duurt ongeveer 1 uur om alle installaties te doen. Het kan korter of langer duren, net hoeveel tijd je nodig hebt om alles te verwerken. Ik ga niet vertellen wat de opdrachten zijn, het gaat erom dat je nadenkt over jezelf, wat er omgaat in je hoofd, hoe je daarmee dealt en jezelf loskoppelt van alles wat onbewust is geprogrammeerd in je hoofd. Na de 5 opdrachten heb je het een en ander opgeschreven en dat schrijven heeft je antwoorden gegeven. Antwoorden waar je wellicht eerder niet op kwam, gewoonweg omdat je je onderbewuste het werk hebt laten doen. Echt een fijne ervaring. Ik raad het iedereen aan. Er is nog zoveel te ontdekken betreffende Semour +, dit is nog maar het begin. De twee publicaties die zijn geschreven zullen morgen met interesse gelezen worden, tijdens mijn terugreis in de trein. Dank Semour + voor een fijne zelfreflectie! Kijk op de website van Semour+ voor meer inside information: <http://seymourprojects.com/>

In English via Google Translate:

Today I also want to Semour +, a place I had discussed earlier with my colleague Anna, who drew on me. I was looking forward for days at this place and I visit it consciously saved for last. A short explanation about Semour +. Semour + is founder and devised by Melissa Unger, Melissa who worked extensively in the film industry in America, to respond to her life up there Semour +, a place for self-reflection, where you can relax, you can generate imagination and you can put subconscious 'on'. Or as she says herself, again give you sound creative voice. Melissa is from New York, moved to Paris, where she created the project Semour +. For only € 7 you can participate in Semour +. It goes like this in his work: there are five art installations, which you must enter in a specific order. Each art space has an assignment, you need to perform. You should leave everything in advance, have no possessions in bags. Your jacket on and your mobile keep you completely out of the question. Everything should be safe. Then you begin the initial installation, it takes about one hour to do all the installations, it may take longer or shorter, just how much time you need to process everything. I will not tell what the assignments are, what matters is that you think about yourself, what goes on in your head, how you dealt therewith and disconnect yourself from all that is unconsciously programmed in your head. After five assignments you have written down some things and that letter has given you answers. Answers you did not perhaps earlier, simply because you've let your subconscious do the work. Really a nice experience. I recommend it to everyone. There is so much to discover on Semour +, this is just the beginning. The two publications are written will be read with interest tomorrow, during my trip on the train. Thank Semour + for a great self-reflection! Check the website of Semour + for more inside information: <http://seymourprojects.com/>



CANAL ST MARTIN

Chique boutiques and the best bites

The neighbourhood lining the city's lesser-known waterway is home to some of the city's top BoBo addresses, making it a go-to for boutique shopping and bites. Workshop and boutique **Medicine Douce** is a must for simple and stunning jewellery. **Seymour Projects**, opened by New Yorker Melissa Unger as a place to disconnect from technology and refocus the mind, is found nearby. And when feet start aching (or wallets get thin), pop by **Bob's Juice Bar** for a rejuvenating cold-pressed beverage.

Paris, FR • [Find your trip on KLM.com](#)

♥ | ↻ | 📍 | 3/5

SEYMOUR PROJECTS

This gorgeous tech-free space merits a visit. It's a reminder to put down your iPhone and focus on inner well-being and mental balance. Founder Melissa Unger is definitely an inspiration.

Joiz

REGISTRIEREN >

Suchen

LIVE + CHAT

NEWS

TOPICS

SHOWS

MARKTPLATZ

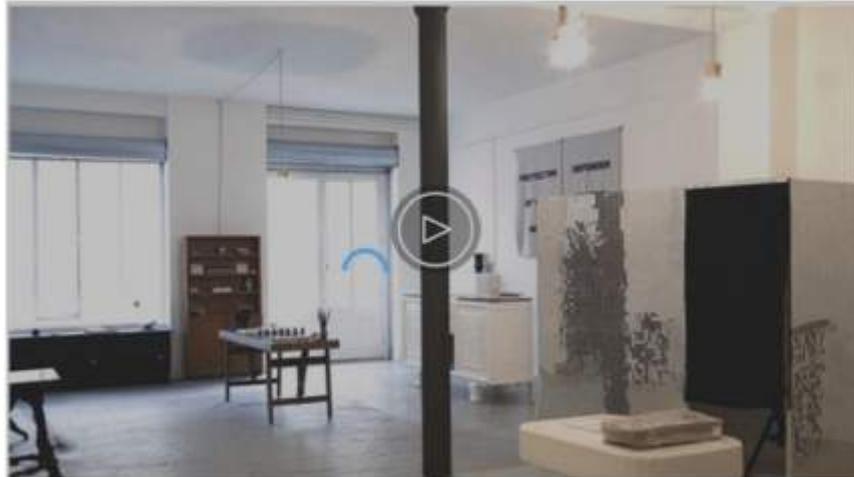
WIN!

ÜBER JOIZ



AN DIESEM ORT MUSST DU GELD BEZAHLEN, UM MIT DIR ALLEIN ZU SEIN

Hier kannst du dir von den Räumlichkeiten einen Eindruck machen.



Das Projekt "Seymour+" lässt dich wieder kreativ werden!

Unsere heutige Zeit ist schnelllebig und vom technischen Fortschritt geprägt. Eigentlich nicht schlecht, aber die Diskussion darüber, ob man die Zeit und das Leben noch richtig wahrnimmt ist angebracht. Ständig hängen wir vor den Smartphones. Doch wo geht die Reise hin? Vielleicht ja wieder in die andere Richtung: Die Technik einfach mal bei Seite legen und sich nur mit sich selbst beschäftigen.

In Paris gibt es jetzt einen Ort, an dem man sogar dafür bezahlt für sich zu sein. Die Nonprofit - Organisation Seymour Projects hat das Projekt "Seymour+" ins Leben gerufen. Sieben Euro kostet der Eintritt. Bevor man das Loft betritt müssen jegliche Dinge, wie Smartphones, Laptops, Tablets, aber auch Bücher und Magazine abgegeben werden. Man soll mit seinen Gedanken alleine sein, sich entspannen und mal wieder kreativ sein. Allein Stift und Papier sind erlaubt. Oben in der Bildergalerie kannst du dir einen Eindruck verschaffen.

Was hältst du von diesem Projekt? Würdest du dafür Geld bezahlen? Schreib uns deine Meinung unten in die Kommentare.

14/04/2015 | Julia



La Tulipe, aka Bénédicte

Humeurs, colères, découvertes d'une mordue de Marketing, d'Etudes et Prospectives

Bonjour,

29 AVRIL 2015 ~ LAISSER UN COMMENTAIRE

Dépendance, Résistance, Assistance... notre nouvelle vie numérique serait-elle source de souffrances ? Tandis que certains transhumanistes croient en l'avenir (rose) de l'humain augmenté, d'autres continuent à croire en nos propres ressources, celles du cerveau notamment:



Sous le nom étrange de **Seymour+**,

l'équipe du même nom vient d'ouvrir, en plein coeur de l'agitation parisienne, un espace dédié à « *cultiver l'imagination et préserver la conscience du public en l'aidant à rééquilibrer la dépendance aux stimulants technologiques grâce à l'exploration intérieure* »...ça vous rappelle votre première séance de méditation?

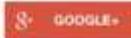
OUI OUI car dans le monde du concret, la visite proposée -dans un silence qui paraît presque suspect- entraîne le/la digital addict à travers plusieurs salles aux ambiances singulières, chacune étant propice, tantôt à l'introspection – prix spécial pour le Selfie-maton-, tantôt à la création littéraire ou à la rêverie bucolique...ambiance matériaux bruts et naturels, même si on aurait aimé un peu plus de lumière naturelle...

Selon votre degré d'addiction, vous pouvez y passer à l'occasion – d'une virée au bord du Canal St Martin- ou acheter un abonnement de 10 visites...le tout pour moins cher qu'une place de cinéma!

<http://seymourprojects.com/sspace-in-french/>

LA DÉCONNEXION, UN NOUVEAU DROIT ?

par CATHERINE ALIOTTA | 21/02/2015 | 4762 | 184



Si les nouvelles technologies offrent des outils de plus en plus performants, elles posent aussi de nouvelles questions dans la gestion du temps de travail. Avec les ordinateurs, les tablettes numériques et les smartphones, la frontière entre vie professionnelle et vie privée est de plus en plus poreuse.

Selon une étude menée par la DGT dans le cadre de sa campagne pour le droit à la déconnexion, 75% des cadres utilisent les Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) pour leur usage professionnel sur leur temps personnel. Quelles sont les conséquences de cette nouvelle addiction ?

Des nouveaux risques psychosociaux

Les entreprises ont très tôt mesuré les immenses bénéfices que pouvaient apporter l'utilisation des nouvelles technologies. Cependant les bouleversements dans la structuration du travail qu'elles impliquent ont longtemps été passés sous silence. Si les cadres qui continuent à travailler, connectés depuis chez eux, peuvent passer de prime abord pour des collaborateurs zélés et sérieux, les études tendent à prouver, au contraire, que cela peut être contre-productif. Ne jamais faire de coupure tend à favoriser le stress et l'anxiété chez les salariés qui, sans cesse confrontés aux contraintes professionnelles, n'ont parfois plus le recul nécessaire à la lucidité.

De nombreuses entreprises ont d'ailleurs lancé des journées sans mail ou décidé de bloquer les messageries après une certaine heure pour contraindre leurs employés à se déconnecter. C'est le cas par exemple de la société Sodexo qui, dans un communiqué de presse de janvier 2013, déclarait vouloir réduire de 20% le nombre d'e-mails envoyés plusieurs journées par an. Expliquant leur engagement comme employeur responsable, la société justifiait en ces termes sa nouvelle campagne : "Si les e-mails permettent de gagner en efficacité et d'accélérer les échanges, ils dégradent aussi trop souvent la qualité de vie au travail en déshumanisant les relations professionnelles."

Les gouvernements successifs sont eux aussi conscients de ces nouveaux enjeux. Ainsi dans le rapport "Bien être et efficacité au travail" présenté en 2010 au Ministre du travail, les risques créés par une connexion excessive figurent parmi les grandes familles de facteur de stress. Les auteurs y dénoncent l'utilisation parfois à mauvais escient des nouvelles technologies, qui "cannibalise" les relations humaines : elle fragilise la frontière entre vie privée et vie professionnelle, dépersonnalise la relation de travail au profit d'échanges virtuels et accélère le rapport au temps de travail - introduisant une confusion entre ce qui est urgent et ce qui est important. En une génération, on est passé d'un collectif de travail physiquement réuni à une communauté d'individus connectés mais isolés et éloignés les uns des autres." Notons que le titre même de ce rapport montre le lien direct qu'il y a entre le bien-être des salariés et leur performance sur leur lieu de travail.

Pour un bon usage du numérique

La question n'est pas de diaboliser les nouvelles technologies mais d'en faire bon usage. D'autant qu'un salarié constamment connecté a plus de risque de développer du stress et des troubles du sommeil. Autant de facteurs qui réduisent son efficacité au travail et peuvent impacter la performance globale d'une entreprise. Bien manager, c'est donc aussi aider les gens à se déconnecter. Preuve en est, Bruno Metling, directeur adjoint du groupe Orange et chargé des ressources humaines, est un fervent militant du droit à la déconnexion. Il ne se positionne pas pour autant contre les nouvelles technologies ; bien au contraire, il tient à en utiliser tous les bénéfices - efficacité, capacité à créer du lien entre les salariés, etc. -, tout en en régularisant l'utilisation. Chez Orange, il suit de près le développement d'outils numériques comme les MOOC mais souhaite aussi en maîtriser l'impact. Dans une interview donnée au magazine Stratégies, il déclare : "Le droit à la déconnexion prévu par le récent accord Syntec est extrêmement intéressant. Il faut accepter qu'il y ait de la régulation et des grands principes pour éviter des improvisations anarchiques, qui peuvent conduire par exemple à l'isolement du télétravailleur."

Certains groupes proposent des activités de détente à leurs salariés sur leurs temps de pause. Remettre le développement personnel au cœur des enjeux de développement apparaît comme une nécessité. Elles offrent ainsi des séances de sophrologie qui permettent à chacun de développer par des courts exercices, des moyens de gestion du stress et de la fatigue.

Une démarche individuelle

Si les entreprises sont responsables de la qualité relationnelle qu'elles développent avec leurs salariés, l'addiction au smartphone est aussi un mal individuel. Selon un sondage IFOP de février 2013, 58 % des possesseurs de smartphones se disent dépendants à leur appareil et près d'un quart d'entre eux consultent leur téléphone plusieurs fois par heure. Plus inquiétant, 19 % d'entre eux consultent même leur téléphone dans... leur lit ! Certains psychiatres militent désormais pour que l'addiction aux smartphones soit reconnue comme un trouble psychologique.

On parle désormais de nomophobie, ce terme qui vient de l'anglais est une compression de l'expression "no mobile-phone phobia". Celui ou celle qui souffre de nomophobie est saisi(e) d'une peur panique dès que son téléphone portable lui est enlevé. Nos sociétés se trouvent donc face à une nouvelle forme d'addiction à endiguer. Mais si les entreprises conscientes de ces dysfonctionnements œuvrent à en limiter les conséquences dans l'espace professionnel, ceux qui en souffrent doivent aussi faire un travail individuel. Comme pour toute phobie il s'agit de se libérer de ses symptômes en puisant dans ses capacités physiques et mentales. Le bien-être de l'individu, dans la sphère privée comme professionnelle, est un enjeu majeur de nos sociétés du flux et de la vitesse.

Des séjours et vacances déconnectés voient le jour et des lieux prohibant l'utilisation de tout ordinateur ou téléphone portable fleurissent aux quatre coins de la planète. C'est le cas par exemple du Seymour dans le 10^{ème} arrondissement de Paris qui prône la déconnexion pour se reconnecter avec soi-même et retrouver sérénité et créativité. Ce type d'initiative prouve autant l'urgence du besoin de déconnexion que le nouveau marché qu'offre cette tendance. Cela nous rappelle que les nouvelles technologies doivent rester un atout et ne pas se transformer en chaîne.



Accueil > Tendances & Société > 3 bonnes raisons de débrancher
Publié le 30.04.2015

En 1984, France Gall n'hésitait pas à nous chanter "Débranche, débranche tout ! Revenons à nous"... Une injonction visionnaire puisque depuis quelques années, l'envie de lever le pied sur les nouvelles technologies progresse avec les "digital detox" : également appelées diètes numériques, ces cures représentent un marché florissant aux États-Unis. En France, si le secteur n'a pas encore explosé, il en suit toutefois le chemin :

L'hyperconnectivité remise en question

Le bruit du courriel notifié sur smartphone, puis celui du tweet, du message Facebook, et des dernières photos sur Instagram... Difficile de ne pas être constamment connecté. Aujourd'hui, toutes les enquêtes montrent que les Français cherchent à préserver des temps où ils ne seraient ni joignables, ni localisables. Parmi eux les cadres, qui sont nombreux à estimer ne bénéficier d'aucun droit à la déconnexion. Appels téléphoniques et sollicitations par emails au-delà du lieu et des heures de travail sont monnaies courantes et, selon l'étude Devotic*, ils sont 83% à considérer que les Technologies de l'Information et de Communication (TIC) "accroissent leur volume de travail" et 59% qu'elles contribuent à "rendre leur vie professionnelle plus stressante".

Naissance d'un marché

Conscients de la situation, thalassos et spas ont progressivement ajouté des diètes digitales à leurs prestations. Le Vichy Spa Hôtel Les Célestins encourage depuis quelques années ses curistes à remplacer leurs appareils par de la musique zen, des livres et un plan pour visiter la ville. L'objectif : "prévenir l'épuisement professionnel et apprendre à faire un nouvel usage des outils numériques". Des séjours similaires prospèrent du côté de Bordeaux et en Bretagne. Et même les hôtels de luxe, emplies d'hommes d'affaire ultra-connectés, s'y mettent : le Westin Paris Vendôme propose à ses clients de profiter d'une nuit sans portable mais avec des magazines "réels pas virtuels", précise l'hôtelier dont la formule atteint près de 500 € par personne. Le prix de la simplicité ?

Des espaces "digital free"

Heureusement, pas besoin d'aller à l'hôtel pour faire une pause digitale, il suffit de profiter des initiatives "digital free". À Paris, le Seymour+ est un espace de relaxation d'un nouveau jour : on y laisse le smartphone au vestiaire pour le remplacer par un stylo et une feuille et retrouver le plaisir de dessiner ou d'écrire, les pieds dans le sable ou au milieu de plantes. L'idée cachée derrière le projet : l'ennui est source de créativité.

Aux États-Unis, le "Camp Grounded" propose pour sa part une sorte de colonie de vacances pour adultes, sans internet, pour retrouver les joies simples de jouer, d'écrire une lettre, ou simplement de chatter... avec une personne en face de soi.

Mais l'ironie de l'histoire, c'est Apple qui nous l'offre. Consciente de la tendance, la marque à la pomme offre depuis peu la possibilité de programmer sur l'iPhone des périodes *off* pendant lesquelles ni les notifications, ni les appels ne pourront interrompre une conversation. L'occasion de rappeler qu'au-delà des écrans il y a une vie, et que chacun est libre de se débrancher pendant son temps libre, à moins d'être dépendant.

Et vous, pensez-vous avoir besoin cet été d'une petite cure d'internet ?

*Francis Jauréguiberry, *Déconnexion volontaire aux technologies de l'information et de la communication*, 2013. Consulter le rapport.



hostelworld
Seymour

FOLLOW

286 likes

3w

hostelworld The spiritual scene in Paris is big thanks to all the creative/artist types living in the city, come to Seymour+ to do something completely different. It's a one-of-a-kind, technology-free space for 'pilgrims, philosophers and punks' 🤘. It's beautiful like an art gallery almost but here you'll find the different activities prompt you to meditate, journal and explore your inner world 📖 @thetravellinglight #takeover #hostelworld #hostels #paris #france #MeetTheWorld

parismonamour i really like your pictures



Add a comment...

...

© June 15, 2015 [Chess](#) [No Comments On Yes To Creativity, No To Tech?](#)

Yes To Creativity, No To Tech?

Are you feeling a bit overstimulated from all the tech devices or gadgets that surround you? In Paris, there is a creativity space that aims to bring back the times when people just let their minds wander and actually come up with creative and brilliant ideas out of the blue. **Seymour+**, launched by **Seymour Projects** has designed a space in the center of Paris, France, to "help individuals cultivate creative self-expression by encouraging them to balance technological stimuli with internal exploration." Tech-free zones used to be abundant but due to the technological boom and with almost everything going online, it's almost impossible to find just the right amount of silence to get your brain working like it's supposed to, that is... without all the unnecessary signals and information coming in through various devices.

Seymour+ believes it is the "protector of your mind, and defender of your inner spark." These "creative spaces" enable its visitors to let their minds lose and be free by quite possibly eliminating all of the external distractions and influences such as phones, computers, among other technological devices, as long as they are within the area. Along with the devices, visitors are also not permitted to have books and magazines when within the space. When inside, Seymour+ can be divided into five "interactive environments", all serving as a proactive space where ideally, ideas will flow. The spaces feature many seating areas to cater to a number of visitors from all around the area.



At present, Seymour+ only caters to adults who are looking for things that are considered valuable in our day and age, Peace and Quiet. Be prepared to have your "thoughts, imagination, and intuition" stimulated with every visit. The visitors of Seymour+ are only allowed to have a pencil and paper to jot down notes with, just in case overflowing ideas get hard to remember.



LA TO-DO-LIST

"Life is like riding a bicycle: to keep your balance, you must keep moving." Albert Einstein

3 lieux à découvrir à Paris



SEYMOUR+

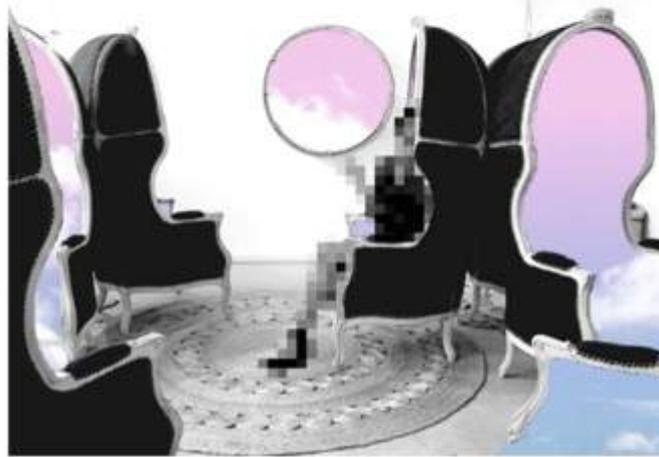
Dédié *"aux punks, aux pèlerins et aux philosophes"*, cet endroit étrange se trouve quelque part au milieu du boulevard Magenta. Sonnez, entrez, laissez votre barda dans un casier, fermez-le bien à clé, et laissez-vous happer dans un parcours en cinq étapes, coupé du monde et des technologies. C'est beau, zen, dans l'air du temps. Alors bien sûr, ça ne marche pas à tous les coups ni avec tout le monde, mais personnellement, savoir que des lieux comme celui-ci peuvent exister me fascine.

Avec qui y aller : seul (ou à la limite, un taiseux)

Bon à savoir : en attendant, [on peut lire leur magazine](#) !



THE LIGHT SIDE
PARIS



TOMORROW LET'S EXPLORE YOUR MIND PALACE IN PARIS

Inner peace and calm on boulevard de Magenta

Paris - 10^{ème}

So here's a crazy idea.

Let's do a digital detox.

Wait! Not yet – keep reading your screen.

The concept

[Seymour+](#) is a chic centre of consciousness near the Canal Saint-Martin that was founded to help individuals in the digital age balance technological stimuli with inner peace and mindful clarity.

Drop in any time without reservation, pay €7, and salute your smartphone goodbye for a solid 45 minutes. Once your phone is safely locked away, you undertake a creative and stimulating *parcours* through the space that is designed to explore your subconscious and cultivate your imagination.

The *parcours*

Start in a selfie booth in which you draw your own portrait. Make a resolution to practise drawing as you move onto the peaceful projection room that is, of course, *sans* projector. Next is the sitting room where the distant sounds of trucks on boulevard de Magenta become surprisingly soothing as you surf - not the Internet - but your mind. Make sure to spend a while at the writing desks to pen (not type, tap or snap) a letter to yourself, which the [Seymour+](#) staff will then post to your address.

Each activity is deeply *dépaysante* and leaves you feeling like you've fallen down a rabbit hole and into the wonderful world of your very own mind palace.

The worst case scenario

You end up writing a long letter to your ex-boyfriend declaring your love slash hate slash both for him.

Actually that is very bad. Don't do that.

The best case scenario

You spend 45 minutes on a Saturday reconnecting with your intuition, taking a break from technology and reflecting on your natural creative instincts.

Not to mention the number of likes, views and notifications that will have built up in your digital world during your absence.

Ah! Now we've spiked your interest.

Which was of course a test.

It's time you took yourself to [Seymour+](#).

YOUR MIND PALACE IN PARIS

[Seymour+](#) 41 boulevard de Magenta, 75010
Tuesday to Saturday 12pm – 8pm, no reservation necessary
7€ per visit - valid for one full day; you may leave and return
More info [here](#) or by calling 01 40 03 81 68

PARIS, FRANCE CITY GUIDE

TRAVEL

by Sabrina
Shelke
14 Days Ago

FACEBOOK
 TWITTER
 PINTEREST



Who doesn't dream of leisurely exploring Paris, soaking in the sun and culture, and enjoying its beautiful architecture? For [Jonathan Randall Grant](#), that describes a typical day in his life. As the founder of [Culture Keeper](#), an online publication that celebrates style, adventure and society, Jonathan is always on the hunt for talented individuals to share their stories — including photographers, designers, filmmakers, historians and anthropologists.

Whether he's exploring a new museum, sharing a unique perspective of Paris from the eyes of a local, or featuring links to neat products, Jonathan is passionate about curating a quality life. Today, he's taking us on a virtual tour of a day spent in Paris, broken up into his favorite spots, places where the cool kids go, and extras to try in every category — from brunch spots to where to grab a drink after a long day. *-Sabrina*

Photography by [Nicodem Creative](#)

Excerpt taken from full article: <http://www.designsponge.com/2016/04/paris-france-city-guide.html>

REST

WHERE I GO

[ST. THOMAS D'AQUIN](#) is a lovely spot to rest, pray, and hide from the weather. You will rarely see another tourist in this church. Normally the only other person around is a sweet old lady who will explain to you the history. It is just off the intersection of the Blvd. St. Germain / Rue du Bac, so it is central, but hidden from view. The Style of the church is crisp and simple, but retains a strong elegance. It is one of the most peaceful spots in the city.

WHERE THE COOL KIDS GO

[LE COMPTOIR GENERAL](#) is a sort of fantasy world. You enter down an alleyway into a garden, and what appears as a long hallway of a 1960s hotel in some sub-saharan capitol. At night the bar is packed with a fun crowd, mingling and dancing. During the day, this spot has a relaxed vibe. Be sure to check ahead as they are often closed for events. If you go after 9 pm, you might have to wait in a long line.

ALSO TRY

[SEYMOUR+](#) is the coolest new experience in Paris. It is a technology-free quiet-zone. For 7 euros you can explore various peaceful and well-designed rooms. In each there is a writing prompt, or comfortable chair, and a few tactile objects. I spent a peaceful afternoon at Seymour + last week, and I am dying to get back. There is something sensual and sacred about it.



STYLE

RENCONTRES

ADRESSES

ENVIES

INSTAGRAM

SUIVEZ-NOUS



RENCONTRE : CÉCILE GUERRIER, RÉDACTRICE BEAUTÉ

12/05/2016

Grande rédactrice beauté, fan de Prince, musicienne et peintre ultra-connectée, Cécile nous a ouvert les portes de son appartement. Entrée dans la caverne (beauté) d'Ali Baba, et conseils précieux à la clé !

Vos meilleures adresses beauté à Paris ?

Rino De Nicolo : Un salon d'experts pionniers en lissages et soins réparateurs profonds. 7 rue de Ponthieu, 75008 Paris

Herboristerie du Palais Royal : Incontournable ! 11 rue des Petits Champs, 75001 Paris

IUNX : Les parfums les plus poétiques de Paris, composées comme des Haikus par Olivia Giacobetti. 13 Rue de Tournon, 75006 Paris

David Mallett : Des mains d'argent et un très grand sens de l'écoute. 14 rue Notre Dame des Victoires 75002 Paris.

Spa du Mont Kailash : De supers massages Tibétains thérapeutiques anti-stress et ré-énergisants. 16 Rue Saint-Marc, 75002 Paris

SEYMOUR + : un concept de déconnection-reconnection mis en scène par Melissa Unger. 41 Boulevard de Magenta, 75010 Paris

Ban Thai Spa : des massages Thaï musclés mais tops. Je conseille la reflexologie qui se fait dans des fauteuils dingues. 20, rue Dauphine, 75006 Paris.

Odile Vilain : Kiné et physiothérapeute, ses massages visage aux huiles essentielles sont spectaculaires. 34, rue Tronchet 75009 Paris

Le spa et hamac L'Echappée : un spa-loft contemporain avec bassin sous verrière, restaurant 'veggie' et une carte de modelages ayurvédiques, Thaï et Shiatsu. 64 Rue de la Folie Méricourt, 75011 Paris

Rose Desgranges : Un boudoir secret historique, où l'on découvre un parfum composé en 1950 par amour... 70 Fbg Saint Honoré, Paris



SEYMOUR+



Are you overwhelmed by the endless stream of appointments and deadlines, the clutter of technology and information, the sticky web of routines and obligations? Can't remember the last time you spent some quality time with your mind? If so, and if you're in Paris, I highly recommend you ring the buzzer at the [Seymour+ space](#) near République, check your personal electronics and other potential distractions at the door, and give yourself at least 45 minutes to play. The spacious, two-level loft has five interactive "environments" that offer gentle invitations to unshackle your attention and allow it to roam off the beaten track. Describing it any more would ruin the fun of discovery. The "exercises" are deceptively simple. Could you do them on your own at home or somewhere else? I suppose so. But if you've ever practiced something in a dedicated space – meditating in a zendo, for example, or painting in an atelier – then you know what a powerful impact the environment can have on your experience. Melissa Unger, founder of Seymour Projects, has thought of pretty much everything here. There's just the right balance of sparseness and spark, so you can literally just sit and be quiet, or allow yourself to be prodded and inspired by the suggested activities.

The idea that we might need a special place to disconnect borders on dystopian – didn't daydreaming used to be part of everyday life? How did we get here? Yet here we are. Luckily, Ms. Unger is here with us, and has created a space where we can exchange the headlong rush of doing for the soft wings of being.

[The Seymour+ Space](#)

41, boulevard Magenta

75010 Paris

Tues-Sat, 12 noon to 8 pm

7€ for the day (you can leave and return as you like)

photo: Camille Malissen



© Camille Malissen

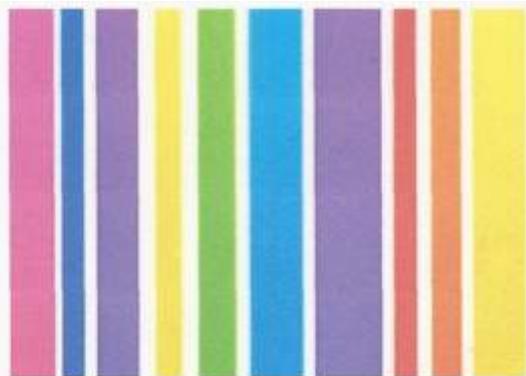
THE PLACE TO BE

Réveillez votre créativité chez Seymour +

lundi 16 février 2015, par [Constance Dive](#)

Déconnection et créativité sont les maîtres-mots de Seymour +, un espace interactif qui vient d'ouvrir ses portes à Paris.

Un lieu dans lequel ordinateurs, smartphones, livres et revues sont interdits, impensable vous dites-vous ? Pourtant, Melissa Unger l'a fait ! Évoluant depuis près de 25 ans dans les domaines de l'art et de la créativité (assistante personnelle de Robert De Niro, vice-présidente Media de The Advertising Council, manager de galeries d'art...), elle crée en 2011 Seymour Projects, un fonds de dotation dont la mission est d'aider à cultiver la créativité de chacun. Après 4 années d'événements organisés à Paris et New York, l'association a posé ses valises il y a quelques semaines dans un espace dédié dans le 10^e arrondissement parisien. Baptisé [Seymour + \[http://seymourprojects.com/sspace-in-french/\]](http://seymourprojects.com/sspace-in-french/), ce lieu interactif de 250 m² propose aux visiteurs de vivre une expérience leur permettant de se reconnecter avec eux-mêmes et ainsi de laisser libre-cours à leur créativité. Seymour + se compose de cinq univers interactifs et dont la conception a été inspirée par le processus de création : Selfie-maton, Salle de projection, Bons baisers de..., Surf Your Mind Lounge et Le Jardin Secret. Ouvert au grand public, le lieu accueille également des groupes, du mardi au vendredi de 11h30 à 16h30.



Le Groupe **Événement|s|**
l'événementiel sur le web

STRATÉGIE | VISIONS | TENDANCES

LA NEWS

LA NEWS | LE SITE WEB | LES CARNETS

10/03/2015

Devenir fan ! 

EN DEUX MOTS

Pause détox

Voici un nouveau lieu qui ne ressemble à aucun autre que vous auriez pu expérimenter au gré de vos événements! Destiné à vous déconnecter afin de vous reconnecter à vous-mêmes, l'Espace Seymour + est une sorte d'écrin pour voyage intérieur sans nouvelle technologie... Dès l'entrée, vous déposez Smartphone et autres écrans mais aussi livres et magazines dans un casier sous clé, afin d'échapper à toutes distractions. Puis, vous évoluez au sein des 230m2 s'étendant sur 2 niveaux et découpés en plusieurs univers: cabine à facettes, salle de projection, fauteuil coquille, jardin d'hiver... Chacun est conçu pour vous encourager à vous exprimer librement et à faire émerger pensée, émotion, intuition... le tout uniquement par le biais d'un crayon et de papier! Gribouillis, griffonnage ou dessin plus abouti, mots jetés sur une feuille ou longues phrases... vous êtes invités à faire vagabonder votre esprit délesté de tout autre artifice et à exprimer une créativité assez souvent enfouie. Cette introspection ludique aiderait à un meilleur développement personnel, à avancer dans ses projets, à mieux communiquer mais aussi à évacuer stress et anxiété. En un mot... accéder au saint Graal! Mais avec une quête ouverte à tous y compris aux entreprises puisque le lieu (*) est privatisable à certains moments. Et, pour vous encourager à faire cette expérience citons l'accroche du mouvement Seymour Projects à l'initiative du lieu: « Nous soutenons les iconoclastes, les marginaux et les preneurs de risques. Ceux qui ont le courage de suivre leur propre vision sans se plier aux préjugés de la société, les philosophes, pionniers et punks ». Avis aux amateurs...



(*) 41 bd Magenta, Paris X

Muriel Chapuis

murielchapuis@legroupe-evenements.com

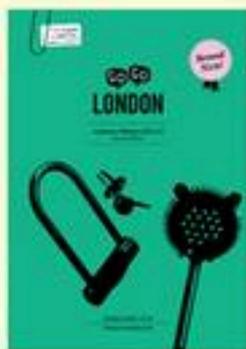
Pour être connecté à toute l'actu événementielle...

Vous pouvez désormais partager les infos quotidiennes délivrées par votre appli mobile! Il vous suffit de la mettre à jour. Et, si vous ne l'avez toujours pas téléchargée... c'est le moment, pour passer une année connectée à toute l'actu événementielle!



"The *it-guide* to
what's hot now
in Paris & London"

GO GO
CITY GUIDES
insiderGUIDES^{TOGO}



NEWS FROM PARIS & LONDON
WED 14 JAN #29



PARIS // EAT // HEIMAT

The chef with the Midas touch Pierre Jancou is manager of this new table, that follows in the footsteps of La Cr merie, Racines and Vivant. Led by Tuscan chef Michele Farnesi, Heimat delivers a new incarnation of Jancou's winning formula of exceptional produce sourced across France and Italy prepared simply and matched with natural wines.
heimatparis.com/



PARIS // CULTURE // PHILHARMONIE DE PARIS

Designed by Jean Nouvel, this major new music complex rises up within the Parc de la Villette not unlike a mountain, complete with a roof that visitors can walk on. One of the project's inspirers, the composer Pierre Boulez, called the Philharmonie 'the Centre Pompidou of music'. Open house this weekend!
www.philharmoniedeparis.fr/



PARIS // WELLBEING // SEYMOUR+

Explore your subconscious, cultivate your imagination & uncover your creative voice at this unique and inspiring new space. Leave your computer, mobile phone, books and magazines at the door, then engage with a variety of projects and environments designed to help you nurture your inner spark.
seymourprojects.com/



New Agnelle, L'Amarante, Archive 18-20, Le Bachumont, Atelier Bourepaire, The Beans on Fire, Bonj'ai, Pourçari, La Bourne et la Vie, La Cave du Paul Bert, L'Épicerie Végétale, Grand Amour, Le Grand Restaurant Gripon, Cibus, Institut de Gastronomie, Jonathan Math Hayuz, Maison Standards, Mathis Bar, La Méduse, Bonané revamping for Paris, Pasticificio Passerino, Le Pigeon, Le Prévost, Saint James Atelier, Trois Fois Plus de Piment, Vanessa Seward

Hangouts Sarah Andenay, Benoît d'Astier de Villatte & Gianfranco Soricoli, Taku Seta, Benjamin Bonneau & Noemie Ferst, Isaac Reina, Alexandre Thumerelle, Amy Verner.

opened this retail space selling t-shirts, caps, vinyl, plus loads of cool collabs. 32 rue Yves Toudic, 10th | www.club75.fr | 11am-7pm. Closed Sun.

Éditions MR NEW

MENS / OPEN SUN

Formerly Melinda Gloss, today this trending Parisian menswear label – strong on sharp cuts for modern dandies – has an elegant new name more in tune with its bookish vibe. 10 bd des Filles du Calvaire, 11th (+ branches) | www.melindagloss.com | 10am-7.30pm. Closed Sun, Mon.

L'Épicerie Végétale NEW

FLOWERS / GROCERY / OPEN SUN / ORGANIC

Zoe and Guillaume's adorable shop sells – with magic and style – exceptionally fresh, organic fruit and vegetables that have never known a cold room, plus cold-pressed juice and wild flowers.

51 rue de la Fontaine au Roi, 11th | www.lepicerievegetale.com | 11am-8pm, Thu-Sun.

Homecore

MENS / OPEN SUN

A new store for the French mens casual wear brand, whose clothes foster freedom of expression, freedom of movement, lasting quality and style. 'Change the world, be kind' goes the slogan.

9 rue de Marseille, 10th | www.homecore.com | 11am (2pm Sun, Mon)-7.30pm.

Medecine Douce DON'T MISS

JEWELLERY

A contemporary, creative and fun jewellery atelier.

10 rue de Marseille, 10th | www.bijouxmedecinedouce.com | 11am (2pm Mon)-7pm. Closed Sun.

Moulin Roty

KIDS

Adorable soft toys, games, dolls and

puppets, with just the right mix of today and yesterday.

22 bd des Filles du Calvaire, 11th | www.moulinrotty.fr | 10am (3pm Mon)-7pm. Closed Sun.

Du Pain et des Idées DON'T MISS

BREAD / ORGANIC

Passionate baker Christophe Vasseur, is now using predominantly organic ingredients to prepare some of the best bread and viennoiseries you'll find in Paris, located in one of the city's last remaining old bakeries.

34 rue Yves Toudic, 10th | www.dupainetdesidees.com | 6.45am-8pm. Closed Sat, Sun.

Thanx God I'm a VIP DON'T MISS

OPEN SUN / VINTAGE

Sylvie Chateigner's shop is home to a beautifully curated selection of vintage designer threads, and now has dedicated spaces for mens and womens.

12 rue de Lancry, 10th | thanxgod.com | 2-8pm (7pm Sun).

La Trésorerie

BREAKFAST / INTERIORS / ORGANIC

This homeware bazaar with an elegant Scandi vibe displays a curated selection of practical pieces from European brands, covering everything from environmentally friendly paint to rattan rugbeaters. The on-site Swedish café Smörgas offers a short organic menu.

11 rue du Château d'Eau, 10th | latresorerie.fr | 11am-7pm. Closed Sun.

Viveka Bergstrom

JEWELLERY

Stylish, contemporary pieces from this expat Swedish jeweller.

23 rue de la Grange aux Belles, 10th | viveka-bergstrom.blogspot.fr | Noon-7pm. Closed Sun, Mon.

+

Belleville (China Town)

One of Paris's 3 China Towns, spread out around Metro Belleville, it's full of good-value Chinese and Vietnamese lunch and dinner options.

Buttes Chaumont DON'T MISS

PARKS & GARDENS

Superb, hilly park built in the Romantic tradition provides the perfect setting for secret lovers' trysts or picnics with the gang.

Parc de la Villette

PARKS & GARDENS / WOW

This urban park and cultural hub (Philharmonie de Paris, Cité de la Musique, Cité des Sciences et de l'Industrie and La Grande Halle...) hosts great festivals and events, year round, indoors and out. Look out for Claes Oldenburg's buried bicycle, and architect Tschumi's signature red 'follies' in the park.

www.villette.com

Seymour+

A technology-free zone; a decompression chamber; a spa for your mind where you can disconnect in order to reconnect with your own thoughts, imagination and intuition. The loft-style space stretches over two levels and offers you five interactive environments inspired by the creative process.

41 bd de Magenta, 10th | seymourprojects.com | Noon-8pm. Closed Sun, Mon.