

« Il en faut peu pour être heureux ... »

du 9 au 14 Août 2010

Retraite au coeur du merveilleux de l'ordinaire

Les vacances c'est
avoir la tête à l'envers ?
perdre ses repères ?
vivre du nouveau ?
c'est jouer ?

La vie c'est...

Et s'il n'y avait rien à comprendre ou à solutionner ?
Juste à vivre et à expérimenter...

Enfin libre !

Partir !

Lâcher ce poids sur les épaules,
les pressions de tous côtés !!
défaire les sacs de nœuds



Pour visiter suivant l'humeur de notre groupe

la confiance, le rire, le silence
la peur, la joie, la concentration,
le stress, la colère, l'angoisse,
la présence, l'écoute, le choix,
et tous les autres...

Dans un cadre propice :

Une belle ferme landaise d'époque dans
un cadre ressourçant, en toute simplicité.

En pleine campagne, aux abords de la forêt
landaise et des deux Leyre, un arial de plusieurs
hectares que nous partagerons avec les chevaux,
les ânes, les chèvres, le buffle ...



Des moyens de libération...

- Ecoute des sensations de chaque instant
- Reconnaissance des tensions ordinaires et extraordinaires
- Transformation de ces tensions
- Exploration de la Joie

Sentir l'éventuelle présence de frustrations, tensions,
doutes, peurs...
Les utiliser pour apprendre à les transformer en vigilance,
énergie, en support d'évolution des situations quotidiennes
Faire alliance avec la tendresse et la paix

Les supports d'expérimentation ?

Tout est prétexte à pratique pour repartir bien outillé d'un bon pied
Tous les moments seront explorés :

Le groupe, l'écoute, la parole, le silence, le jeu, le rire,
les sons, le mouvement, la nuit, les repas, la vaisselle,
la créativité...

Marches dans la forêt, baignades dans les Leyre, canoë,
calèche, hamac... et les temps d'ateliers.

...et **Revenir** de vacances
les bagages pleins de vécus,
d'expériences à déguster,
à appliquer et à revivre
au quotidien toute l'année...



Pour des processus vécus, observés, reconnus et transposables au quotidien.

Vous êtes les acteurs d'un petit groupe de 12 personnes au plus.

Les intervenantes sont garantes du cadre, provocatrices, incitatrices, stimulatrices.
Elles dynamisent, déstabilisent, induisent, vivifient,
accompagnent, poussent, rattrapent, invitent...

Danièle Bacheré

Psychothérapeute, conseil conjugal, formatrice en
développement personnel, elle utilise tous les supports
du quotidien pour un « accompagnement en vie meilleure »,
en s'appuyant sur notre intelligence sensitive et non-duelle.

Muriel Laradi

Coach, sophrologue, kinésiologue, elle accompagne
les personnes, dans le domaine du particulier et de
l'entreprise, en groupe ou en individuel, dans leur
désir de changement, d'amélioration de leur quotidien.

renseignements et réservations

Danièle : 06 07 05 04 96
pleni.om@wanadoo.fr

Muriel : 06 65 47 91 95
muriellaradi33@gmail.com

6 jours, 5 nuits du 9 au 14 Août

Hébergement / repas : 270 euros
Frais de stage : 280 euros

Lieu du stage : Arial de Lavigne, 40410 Moustey

Fiche détaillée sur simple demande

Un temps de vacances dans la simplicité de l'instant

L'OCCASION SE PRESENTE !

Entrez dans la sensation de vie pétillante,

de liberté...