



Atelier
**« La Traversée Qui Relie
&
Intelligence du Cœur »**

**2 jours 1/2
En immersion
dans les Cévennes**



**Du Samedi 18 (14h00)
au Lundi 20 (14h30) Mai 2024**

La période actuelle bouscule nombre de nos repères. Il devient nécessaire de créer des espaces de confiance pour déposer nos émotions, nos incertitudes et ré-ouvrir notre cœur à la magie de la vie.

Tisser du lien à la joie, au vivant dans toutes ses dimensions est une voie riche de sens. Elle est alors porteuse d'élan créatifs venant d'un endroit apaisé.

Le processus de la Spirale du Travail Qui Relie, initié par Joanna Macy (Ecopsychologue engagée depuis 40 ans pour la Justice Sociale et la Paix) est pensé pour accompagner et soutenir un chemin de transformation intérieure.

Il permet de retrouver la force de se mettre en mouvement en se reconnectant à la toile du vivant et de se mobiliser là où cela fait sens pour chacun.e d'entre nous.

Cet atelier vous permettra de reconnaître vos freins à l'action, de vous mettre en lien avec cet espace du cœur qui est toujours en paix, de trouver votre juste place pour contribuer au Changement de Cap.

Nous vous proposons d'y expérimenter les quatre étapes de la spirale : S'enraciner dans la gratitude, Honorer ses peines pour le monde, Changer de Regard et Aller de l'avant

C'est un voyage individuel et collectif pour explorer notre capacité à réinventer une nouvelle manière d'être au monde et à œuvrer à la guérison de la Terre. Dans ce cadre préservé, les expériences vécues invitent à réveiller votre énergie pour répondre aux défis du monde actuel et à trouver l'action juste tout en respectant votre rythme.

Atelier de 2 jours 1/2 limité à 10 personnes

Modalités d'inscription : Votre demande d'inscription est à adresser par mail à : catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr A réception de votre demande, nous vous enverrons un bulletin d'inscription.

Tarif de base : 50 € versés à l'inscription (non remboursable en cas de désistement).

Ce tarif permet de couvrir les frais liés à l'organisation de l'atelier (communication, fournitures, temps de préparation, déplacements...).

A ce montant, s'ajoute un versement libre, en participation consciente, pour le travail de facilitation durant l'atelier, qui s'effectuera à la fin de l'atelier, pour celles et ceux qui le souhaitent.

Les repas (petit déjeuner aussi) sont en mode participatif (auberge espagnole).

Pour préserver la cohérence du TQR, nous vous proposons d'amener des plats végétariens et si possible sans gluten (2 petits déjeuners, 2 repas de midi et 2 repas du soir. Possibilité de réchauffer sur place (Pas de temps prévu pour cuisiner), frigos à disposition pour stocker. Nous vous enverrons quelques jours avant les détails pour organiser au mieux la logistique des repas

Lieu de stage : L'Escapade - 30770 Arrigas. Hébergement possible sur place (chambres doubles ou triples avec sanitaires privatifs - draps non fournis)

Frais d'hébergement pour 2 nuits : 40 €/personne.

Ce tarif correspond aux frais réels de l'hébergeur qui s'engage dans la démarche TQR. Montant à régler sur place à l'arrivée (espèces/chèque).

Les facilitatrices :



Catherine Rivera - Sophrologue, praticienne en Focusing de la Relation Intérieure - Facilitatrice du Travail Qui Relie

Mon cheminement de transformation intérieure m'a conduit à prendre conscience de l'importance d'œuvrer au-delà de moi. Ma « rencontre » avec l'écopsychologie a mis en évidence l'urgence à ralentir, à faire retour sur moi pour mieux matérialiser ce qui fait sens. C'est ce qui me porte aujourd'hui à faciliter des ateliers du Travail Qui Relie.

Une phrase qui m'accompagne : « Notre contribution au progrès du monde consiste à mettre en ordre notre propre maison » Gandhi



Sofia Rivera - Coach Professionnelle - Facilitatrice émotionnelle

Passionnée par l'humain et sa complexité, j'ai à cœur d'accompagner les personnes dans une meilleure connaissance et acceptation d'eux-mêmes, de contribuer à leur réalisation en les aidant à prendre conscience de leurs forces et talents comme leviers.

Mon envie profonde :

Accompagner à dépasser les freins pour concrétiser des projets, trouver des solutions qui rendent la vie plus belle.

Informations / Inscription : Catherine Rivera ☎ 06.46.07.54.15

Courriel : catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr

Site : <https://www.prendre-soin-desoi.fr/travail-qui-relie.html>