

# Atelier « La Traversée Qui Relie »

**En Septembre 2022**  
**Du Vendredi 23 (16h00)**  
**au Dimanche 25 (16h30)**



**En immersion**  
**dans les Cévennes**

Nous vivons actuellement une période qui peut amener une sensation de perte de repères tant au niveau du présent que des perspectives à venir. Les émotions qui émergent face aux effondrements en cours demandent de trouver des espaces pour pouvoir être déposées et reconnues. Les ateliers initiés par Joanna Macy sont là pour accompagner et soutenir un processus de transformation intérieure. Ils permettent de sortir du déni ou de la sidération pour trouver la force de se [re]mettre en mouvement en se reconnectant au vivant en nous et autour de nous.

Cet atelier permet de reconnaître ses freins à l'action pour agir à partir d'un endroit apaisé, de trouver sa juste place et son élan créatif pour contribuer au changement de cap  
Nous vous proposerons d'y expérimenter les quatre étapes de la spirale : S'ancrer 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, à recréer un futur désirable et à œuvrer à la guérison de la Terre. Dans cet espace de confiance, les expériences vécues invitent à réveiller notre énergie pour répondre aux défis du monde actuel, tout en respectant le rythme de chacun(e).

Atelier de 2 jours 1/2 limité à 10 personnes

## **Modalités d'inscription :**

Demande d'inscription à adresser par mail : [prendre-soin-de-soi@orange.fr](mailto:prendre-soin-de-soi@orange.fr)  
A réception de votre demande, nous vous enverrons un bulletin d'inscription.

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

Ce tarif permet de couvrir les frais liés à l'organisation de l'atelier (communication, fournitures, temps de préparation, déplacements...) et de donner une rétribution minimum aux facilitatrices.  
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. Prévoir 1 repas de midi, 2 repas du soir et 2 petits déjeuners. Possibilité de réchauffer sur place, frigo à disposition pour stocker.

**Le Lieu de stage :** Le Village - 30770 Arrigas. Hébergement sur place (chambres doubles ou triples avec sanitaires privatifs - draps non fournis)

Frais d'hébergement pour 2 nuits 40 €/pers.+ participation à 1 repas (le midi avant le départ) 10€/personne soit 50 €/personne.

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

**Les facilitatrices** sont Catherine Rivera sophrologue et Raphaële Claerhout kinésologue, toutes deux amies, en quête de sens aux multiples expériences.

**Pour plus d'informations :** Raphaële : 06.62.08.96.44    Catherine : 06.46.07.54.15

ou par courriel : [prendre-soin-de-soi@orange.fr](mailto:prendre-soin-de-soi@orange.fr)