



Journées retraites

Un temps pour soi dans le but de se couper du superflu, du quotidien, de se centrer, de mener une introspection, de s'ouvrir à des questions essentielles de la vie et de se connecter à la nature, à soi et aux autres.

C'est l'occasion de développer la connaissance de soi, la sagesse et le bien-être inhérent à notre nature. Dans un cadre bienveillant et sécurisé, nous pouvons explorer nos aspirations, nos doutes, nos croyances et nos conditionnements. Nous pouvons expérimenter et explorer les différents aspects de nous même, physiques, mentales, spirituelles... et ainsi accéder à une compréhension étendue de nous même.

Ceci est essentielle si nous souhaitons, des relations constructives et bienveillantes, embellir nos vies quotidiennes et contribuer à créer un monde durable, plus juste et inclusif. Il s'agit de retrouver toutes nos ressources – perceptives, émotionnelles, mentales – puis de gagner en clarté et en conscience pour agir avec éthique, en faveur de la vie. Être plusieurs sur ce chemin facilite l'avancement de chacun et nous permet mutuellement d'enrichir nos expériences.

- Méditations guidées et exercices de pleine conscience.
- Réflexion partagée autour des interrogations qui émergent (sujets possibles : Sommes-nous aptes au bonheur ? Comment créons-nous notre réalité ? Quels repères pour une vie épanouissante ?...).
- Temps pour introspection

**Samedi
6 mars 2021
via Zoom
max 10 personnes
10h – 12h,
et 14h30 – 17h30
tarif 83 €**

Inscription
Katrin Tjaden

tjadenak@gmail.com ou via whatsapp +41 79 801 57 11 en donnant votre nom, e-mail et numéro de téléphone.

Vous recevrez toutes les informations complémentaires par mail.