

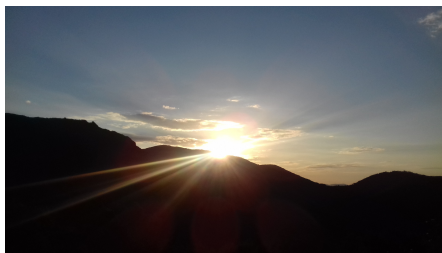
# Atelier

## « La Traversée Qui Relie & Intelligence du Cœur »

En Mai 2024

Du Samedi 18 (14h00)

au Lundi 20 (14h30)



2 jours 1/2

En immersion

dans les Cévennes

La période actuelle bouscule nombre de nos repères. Il est nécessaire de trouver 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.

Ce processus, initié par Joanna Macy, 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.

Cet atelier permet de reconnaître ses freins à l'action, de se mettre en lien avec cet espace du cœur qui est toujours en paix, de trouver sa juste place pour contribuer au Changement de Cap. Je vous propose 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 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 8 personnes

**Modalités d'inscription :** Demande d'inscription à adresser par mail : [catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr](mailto: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 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 à la facilitatrice. 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. Prévoir 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.

**Le Lieu de stage :** Le Village - 30770 Arrigas.

Hébergement sur place (chambres doubles ou triples avec sanitaires privés - 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  
Sofia Rivera - Coach Professionnelle - Facilitatrice émotionnelle

**Plus d'informations :** Catherine 06.46.07.54.15 - courriel : [catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr](mailto:catherine.rivera@prendre-soin-desoi.fr)