

Conscience de soi- Conscience des autres

Retraite Spirituelle Laïque

Présentation

Chacun d'entre nous a pu expérimenter combien il est difficile de savoir qui on est et où on va et combien il est important de

- ✓ Mieux se connaître pour mieux vivre avec soi et les autres,
- ✓ Pouvoir analyser les situations qu'elles soient personnelles, familiales, sociales, professionnelles, politiques etc., et comprendre ce qui se passe (comme on dit ce qui se joue, les enjeux...) et
- ✓ Agir (et non d'être agi que ce soit par ses émotions ou l'environnement) : Déterminer une attitude adaptée à un évènement, prendre des décisions et conduire des actions.

Or, sans cette connaissance du Comment (qui suis-je ?) et du Pour Quoi (Lois évolutives), nous multiplions les erreurs, source de souffrances et de mal-être.

Cette retraite spirituelle et laïque a pour but de vous transmettre les outils qui vous permettront de mieux vous connaître et comprendre les autres et d'élaborer votre projet de vie ou professionnel. Cet espace-temps vous propose de prendre le temps de prendre conscience de vous-même, de votre environnement, de votre but dans la vie. Les outils pour y parvenir sont multiples et existent pour certains depuis des millénaires : psychologie, ésotérisme ou spiritualité. Chacun choisira ce qui lui convient le mieux et le programme sera établi conjointement en début de parcours selon ce que vous cherchez.

Programme (indicatif car adaptable selon les participants)

Chaque participant choisit de s'inscrire une journée ou plus ; le programme est adapté en fonction de chacun et de sa personnalité et/ou problématique personnelle.

Première jour (Élément Terre)

9H00 - 11H	Accueil- Présentation- Méditation
14H- 17H	Le corps et sa symbolique : ce que nous enseigne la maladie
17H00-17H30	Méditation

Deuxième jour (Elément Eau)

9H30 - 9H30	Méditation
10H- 12H30	Les rêves- la créativité
14H- 16H30	Exercices pratiques : peinture- musique- écriture
17H00-17H30	Méditation

Troisième jour (Elément air)

9H30 - 9H30	Méditation
10H- 12H30	Introduction à l'approche initiatique : Kabbale, tarot, Astrologie, Kybalion
14H- 16H30	Suite et approfondissement d'un thème
17H00-17H30	Méditation

Quatrième jour (Elément Feu)

9H30 - 9H30	Méditation
10H- 12H30	Le Tao : élaboration de son projet personnel
14H- 16H30	Suite découverte Tao
17H00-17H30	Méditation

Cinquième jour (Synthèse et plan d'action)

9H30 - 9H30	Méditation
10H- 12H30	Séance de coaching personnalisé
14H- 16H30	Séance de coaching personnalisé
17H00-17H30	Méditation

Objectifs

A la fin de cette retraite, vous saurez :

- ✓ Définir votre personnalité dominante et adapter vos comportements aux situations,
- ✓ Comprendre les différents types de personnalité et donc communiquer de façon appropriée,
- ✓ Agir « juste » c'est-à-dire en conformité avec vos propres valeurs,
- ✓ Identifier les cycles évolutifs,
- ✓ Définir votre projet de vie.

Le programme ci-dessus inclue 5 jours, mais il est possible de ne participer qu'à une journée ou plus selon votre emploi du temps. Les cours ont lieu du lundi au vendredi.

Animateur

Après des études en économie et sciences politiques, Elisabeth Carrio a exercé le métier d'expert-comptable, puis a travaillé pour les organisations internationales et le secteur associatif. De son passé d'exilée et de sa confrontation au monde de l'humanitaire, elle a ressenti le besoin de comprendre les causes pouvant expliquer les comportements humains et les mécanismes permettant de sortir des conditionnements. Elle a passé une licence en psychologie mais a aussi cherché dans les textes anciens, ésotériques ou spirituels. Elle est conférencière et auteure de plusieurs ouvrages : essai politique, livre en psychologie existentielle et intelligence spirituelle, roman.

Nombre de participants

3 maximum.

Prix

Le prix est de 250 €/jour (hors hébergement et repas) ; il comprend des heures de coaching personnalisé, des ateliers, une bibliographie et à la demande la fourniture de matériel artistique (peinture- atelier d'écriture...).