

SESSION AUTEUR DE SA VIE – ACTEUR DANS LE MONDE
du samedi 29 avril 2023 au jeudi 4 mai 2023

À l'abbaye des Bénédictines d'Urt (Pyrénées-Atlantiques – 64)



*Et s'il était possible de prendre ou reprendre sa vie en main ?
De se déconnecter pour mieux se reconnecter à l'essentiel ?
D'envisager joyeusement le travail (fête du 1^{er} mai) ou sa mission ?*

Le temps d'une pause ressourçante, nous vous invitons à dessiner les traits de votre avenir ou écrire une nouvelle page de votre histoire. Au sein d'un groupe bienveillant, oser un pas de côté et se laisser transporter vers d'autres horizons. Quel que soit son âge (jeune professionnel pour un projet de vie, actifs pour une reconversion, senior pour une fin de carrière ou un projet de retraite), faire le point sur ses talents pour mieux les offrir au monde.

Objectifs de la session :

- Se ressourcer et prendre du recul pour relire sa vie personnelle et professionnelle
- Identifier un projet de vie porteur de sens, réaliste et réalisable
- Faire des choix cohérents avec soi-même et les besoins du monde
- Faire le point sur ses valeurs et ses aspirations pour définir des priorités de vie
- Repérer ses forces et ses compétences, ses motivations, ses freins et ses limites

Moyens proposés :

- Un cadre confortable et porteur, fait de silence et de beauté
- Une communauté accueillante et priante, ouverte à tous les chercheurs de sens
- La synergie d'un groupe intergénérationnel dans une écoute respectueuse de chacun
- Des méthodes actives et créatives, faisant appel à l'imagination et au symbole, pour faciliter l'expression en profondeur : éveil corporel, visualisation, danse, écriture, dessin etc.
- Une alternance d'exercices personnels et en groupe, d'entretiens individuels et d'apports théoriques

Les animateurs :

Charo SAUVAGE est diplômée en philosophie et sciences de l'éducation, formée à l'accompagnement spirituel et à différentes démarches de développement personnel, dans l'esprit de Graf Dürckheim et du discernement ignatien – en particulier sur le thème du pardon. Formatrice en relations humaines, elle a créé avec son mari Patrice la session Auteur/Acteur et anime depuis plus de 30 ans des stages de formation à l'écoute et à l'orientation personnelle et professionnelle.

François LAMY, après avoir travaillé pendant 20 ans en France et à l'international, dans le secteur confessionnel, s'est spécialisé dans les ressources humaines avec un Master 2 en RH (EM Lyon) et une certification de coach professionnel. En 2020, il a créé dans le Sud-Ouest à Pau un cabinet d'orientation, de bilan de compétences et de coaching TRÈFLE AVENTURE (www.trefle-aventure.com). En parallèle, il s'est formé à l'accompagnement psycho-spirituel avec Lytta Basset et participe régulièrement aux sessions d'expérience symbolique de la Maison de Tobie.

Pierre-Emmanuel VIDAL a mené un début de carrière dans la fonction publique territoriale sur des postes de direction. Il s'est progressivement spécialisé dans la gestion des projets et des ressources humaines. Formé au coaching et à l'accompagnement des évolutions professionnelles, il est aujourd'hui consultant en orientation à tous les âges de la vie (jeunes, actifs et retraités) chez TRÈFLE AVENTURE. Parallèlement il développe son goût pour la dimension artistique et spirituelle au travers d'ateliers d'écriture, de danse et de relecture de vie.



en partenariat avec



www.lamaisondetobie.com

www.trefle-aventure.com

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Dates et lieu :

Stage de 5 jours, du samedi 29 avril à partir de 16h au jeudi 4 mai 2023 à 16h
À l'abbaye bénédictine d'Urt (64240)

Moyens d'accès :

- En voiture : sortie n° 4 de l'A64, direction *La Bastide Clairence* (30 mn de Bayonne, 45 mn de Pau) puis direction *Abbaye de Belloc*
- En train : TGV à *Bayonne*, puis TER jusqu'à *Urt*

Conditions financières : 500 € tout compris pour les 5 jours, couvrant :

- Forfait hébergement/repas : 160 € (si possible apporter draps et serviettes de toilettes, sinon supplément 5 €)
- Forfait animation : 320 €
- Cotisation association/assurance : 20 €
- Arrhes : 100 €

Le prix ne doit pas être un obstacle : en cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter.

Date limite d'inscription
15 avril 2023

RENSEIGNEMENTS

auprès de Pierre-Emmanuel VIDAL : 06 87 09 71 84 / contact@trefle-aventure.com

DEMANDE D'INSCRIPTION

Coupon-réponse à renvoyer à TRÈFLE AVENTURE

(Pau Cité Multimédia, 2 rue Thomas Edison – 64000 Pau)

Accompagné des arrhes d'un montant de 100 € (chèque à l'ordre de *La Maison de Tobie*)

Nom, prénom, âge :

Adresse :

Téléphone :Mail :

Merci d'indiquer ici les principales motivations qui vous poussent à vivre cette session :