

SESSION

AUTEUR DE SA VIE-ACTEUR DANS LE MONDE

Du mardi 31 octobre au dimanche 5 novembre 2023, à l'abbaye d'Urt (64)



Se déconnecter 5 jours pour se reconnecter à l'essentiel et se donner les moyens d'écrire une nouvelle page de son histoire. Quel que soit son âge (jeune professionnel pour un projet de vie, actif pour une reconversion, senior pour une fin de carrière ou un projet de retraite), oser un pas de côté et se laisser transporter vers d'autres horizons.

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



www.trefle-aventure.com

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- ♣ **Dates et horaires** : Du mardi 31 octobre 16h, au dimanche 5 novembre 2023 16h
 - ♣ **Lieu** : Abbaye des bénédictines d'Urt (64240)
 - ♣ **Comment s'y rendre** :
 - 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, puis direction Abbaye des bénédictines
 - En train : TGV à Bayonne, puis TER jusqu'à Urt (4h de Paris)
 - ♣ **Matériel à apporter** : sera précisé ultérieurement
 - ♣ **Finances** :
 - Hébergement et repas : 200 € TTC
 - Animation : 400 € TTC
 - Le coût ne doit pas être un obstacle. Ne pas hésiter à en parler.
 - ♣ **Renseignements et inscriptions auprès de Pierre-Emmanuel Vidal**
 - 06 87 09 71 84
 - contact@trefle-aventure.com
 - ♣ **Date limite d'inscription** : **15 octobre 2023**, en retournant le bulletin ci-dessous accompagné des **100 € d'arrhes, à l'ordre de Trèfle Aventure**
-

BULLETIN D'INSCRIPTION

Session Auteur de sa vie-Acteur dans le monde

à renvoyer à Trèfle Aventure

Pau Cité Multimédia, 2 rue Thomas Edison, 64000 Pau

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone :Mail :

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

,