

SESSIONS 2024

« AUTEUR DE SA VIE - ACTEUR DANS LE MONDE »



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 lieux :

Du vendredi 26 avril 2024 au mercredi 1^{er} mai 2024, à l'**abbaye d'Urt (64)**

Du dimanche 30 juin 2024 au vendredi 5 juillet 2024, à l'**abbaye d'En Calcat (81)**

♣ Comment s'y rendre :

▪ Abbaye d'Urt :

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)

▪ Abbaye d'En Calcat <https://encalcat.com/plan-d-acces>

♣ Matériel à apporter : sera précisé ultérieurement

♣ Finances :

▪ Hébergement, repas, animation : **800€** pour les 5 jours

▪ 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 : 1^{er} avril pour Urt, 1^{er} juin pour En Calcat

en retournant le bulletin ci-dessous accompagné de **200€ d'arrhes, à l'ordre de Trèfle Aventure**, à Pau Cité Multimédia, 2 rue Thomas Edison, 64000 Pau

BULLETIN D'INSCRIPTION

Session « Auteur de sa vie - Acteur dans le monde »

• Abbaye d'Urt du 26 avril 2024 au 1er mai 2024

• Abbaye d'En Calcat du 30 juin 2024 au 5 juillet 2024

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone :Mail :

J'indique ici les principales motivations qui me poussent à vivre cette session :

