

SE METTRE AU VERT POUR PRENDRE SOIN DE SOI...

Quatre jours pour prendre soin de soi, dans tous les sens du terme !



Quand ?

Les **3, 4, 5 et 6 juin 2021**

Où ?

A Ventron, chez Valentine, dans les Hautes Vosges.

Tarif :

580 euros.

Contacts :

• Pour l'atelier

Marie Prousel :

tel 06 26 59 02 31

Mail : marieprousel@sfr.fr

www.marieprousel.com

• Pour l'accueil

Valentine Poirot

Tel : 06 15 92 01 08

Mail: valentine.poirot@orange.fr

www.lechaletdevalentine.fr



Kesako ? : Il s'agit de se lover dans un lieu de ressourcement idéal, (au cœur des hautes Vosges, à Ventron, là-haut, tout là-haut **chez Valentine**) tout de bienveillance et de confort ... et d'en profiter pour grandir en estime de soi...
<https://www.lechaletdevalentine.fr/>

Mais encore... Animé par Marie Prousel, praticien Monbourquette formée à l'animation d'ateliers pour grandir en estime de soi. (www.marieprousel.com)

Ce sera l'occasion d'explorer votre intériorité. Là, prendre conscience de votre propre fonctionnement et choisir de devenir bienfaisant pour vous-même ! Et par ricochet, bienfaisant pour les autres. C'est un chemin, un processus.

C'est grandir en estime de soi : grandir en **amour de moi** pour ce que je suis et en **confiance en moi** pour ce que je fais. S'appuyer sur ce socle là car **c'est moi qui conduis ma vie**. Nul autre que moi ne pourra agir à ma place. C'est ma responsabilité.

Le chemin ? En petit groupe de 6 à 8, dans la bienveillance et le respect de tous et de chacun, et grâce à des stratégies concrètes. Un peu de théorie, mais surtout il s'agit d'expérimenter ce changement pour mieux l'ancrer. Avec l'aide du groupe qui est une force.

Pour qui ? Pour adulte. Le bénéfice sera pour toi en premier, mais aussi, (cf le ricochet...) pour ceux que tu aimes, ceux avec qui tu vis, ceux avec qui tu travailles... parce que la mesure avec laquelle je m'aime est la mesure avec laquelle je saurai aimer les autres...

Pour quoi ? Quand le paysage intérieur est apaisé, embelli par le chemin d'estime de soi, (cf plus haut) il sera possible de découvrir qu'au fond de moi, il y a plus grand que moi : c'est le rêve de mon âme, mon identité profonde, que Jean Monbourquette, à la suite des travaux de Carl Jung, appelle l'imgo Dei.

...C'est un chemin qui aide à trouver du sens à sa vie.

C'est un programme qui ressemble à un cadeau, qui vaut le coup d'oser !