

RETROUVER DU SENS

Descriptif

Redonner du sens dans un monde qui a perdu la boussole, rongé par des idéologie de prédation et de destruction du vivant sous toutes ses formes. Ce biocide atteint l'ensemble de la biosphère, du monde microscopique jusqu'aux grands mammifères, mettant en danger notre propre vie biologique. Mais il vient aussi broyer notre humanité avec tout ce qu'elle recèle de sensible, de rêve et de merveilleux, pour la réduire à un simple élément marchant et productif. Prendre du temps pour soi, pour vivre et sentir, découvrir que cette vie est un don précieux et lui redonner du sens, voilà un chemin à la fois simple et grand que nous aimerions vous aider à parcourir.

Ce stage offrira un cadre naturel, permettant de s'extraire de ce qui est anxiogène, se reconnecter à son corps par sa réalité sensorielle et motrice, se mettre à l'écoute de sa dimension émotionnelle et l'accueillir afin de la transformer, donner du sens à sa situation présente et ouvrir de nouvelles perspectives.

Nous alternerons entre exercices pratiques guidés (seul ou en binôme), de temps pédagogique, d'échange, de partage de parole en groupe, et de réflexion personnelle.

Conditions d'inscription

Pour vous inscrire, vous devez :

1/ Adhérer à Alter'éco 30 (si ce n'est déjà fait). Pour cela, vous il suffit au choix :

- De compléter et de nous envoyer le bulletin d'adhésion (page 3), avec un règlement par chèque (**10€/année civile**) à l'ordre d'Alter'éco 30 (distinct du montant du stage).
- Ou vous rendre sur [notre page HelloAsso](https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30) : <https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30>, et suivre les étapes d'adhésion (règlement par Carte Bleue).

2/ Vous inscrire à la formation en complétant et en nous retourner le coupon d'inscription ci-dessous, accompagné d'un chèque d'arrhes équivalent à 50% du tarif selon votre situation (voir la rubrique Tarifs ci-dessous).

Pendant les formations, des solutions d'hébergement sont disponibles sur place : emplacements camping, lits simples en dortoir ou dans un gîte. Pour connaître les disponibilités et tarifs, nous contacter par mail.

Tarifs

Tarif "Particuliers" (Auto-financement) : 180 €

Tarif "Particulier solidaire" (Étudiants, bénéficiaires du RSA) : nous contacter

Conditions d'annulation

À compter de la date de réception des arrhes, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter. Au-delà, les arrhes ne seront plus remboursées (voir CGV).

Contact & renseignements

Bruno Lorthiois : 06 60 71 46 91 / altereco30@gmail.com / <http://www.altereco30.com/stages>

Dates de formation : 17, 18 et 19 mai 2021

Coupon d'inscription - Retrouver du sens

À retourner par voie postale à : Alter'éco 30, 1617 chemin des canaux, 30600 Vauvert.

Nom, prénom :

Adresse postale :

Mail (en majuscules), Tél :

Dates du stage :

Je certifie :

- Avoir pris connaissance et accepter l'ensemble des dispositions relatives à la formation : programme, Conditions Générales de Vente, livret d'accueil et règlement intérieur (téléchargeables sur la page "Stages" du site altereco30.com).
- Être adhérent(e) de l'association Alter'éco 30.
- Disposer d'une assurance responsabilité civile à jour pendant la durée de la formation.
- À ce coupon d'inscription, je joins le chèque de paiement des arrhes (50% du tarif de la formation).
- J'adhère à Alter'éco 30 (bulletin d'adhésion + règlement de 10€ par chèque ou preuve de paiement via HelloAsso).

Le/...../..... À

Signature



PROGRAMME

RETROUVER DU SENS

L'accueil aura lieu le premier jour de 8h30 à 9h00.

JOUR 1 : Détente et lâcher-prise

Matin (9h00)

- * Le lâcher-prise, chemin d'abandon de ce qui pèse
- * Ateliers : de la détente corporelle à la confiance en la vie

Repas et pause (12h30 à 13h30)

Après-midi (13h30 à 17h)

- * Atelier : vers une reconnexion à notre dimension sensorielle et motrice
- * Les clés du changement : prendre du temps, s'émerveiller, reconnaître sa valeur

JOUR 2 : Confiance et expression

Matin (9h00)

- * Retrouver confiance en la vie, en l'autre, en soi
- * Ateliers : être en sécurité afin de rentrer en relation

Repas et pause (12h30 à 13h30)

Après-midi (13h30 à 16h30)

- * Ateliers : l'expression artistique (peinture, modelage) comme porte d'expression des émotions
- * L'équilibre de notre triple dimension (corps-émotions-mental) : un chemin d'unité

JOUR 3 : Sens et perspectives

Matin (9h00)

- * Mettre en perspective ma situation, m'ouvrir à d'autres possibles
- * Atelier : imagination et créativité pour un autre demain

Repas et pause (12h30 à 13h30)

Après-midi (13h30 à 16h30)

- * Atelier : mettre en mot le changement
- * Porter un rêve et donner du sens pour aller vers demain

Bilan du stage (16h30-17h) : avis, retours des participants-es



Alter'eco 30

Formations à l'autonomie appliquée

Lieu dit « Le moulin des prêtres » ; 1617 Chemin des canaux ; 30600 Vauvert

Association loi 1901 - SIREN 510 373 574

N° d'enregistrement de déclaration d'organisme de formation : 76 300 41 99 30

BULLETIN D'ADHÉSION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Commune :

Date de naissance :

Mail :

N° de téléphone (fixe ou portable) :

Je déclare par la présente souhaiter devenir membre de l'association Alter'eco 30.

À ce titre, j'adhère à l'objet de l'association et en accepte les statuts qui sont mis à ma disposition sur le site www.altereco30.com, rubrique « Stages ».

J'ai pris bonne note des droits et des devoirs des membres de l'association, et accepte de verser ma cotisation due pour l'année en cours. Le montant de la cotisation est de 10 euros, payable par chèque (à l'ordre de l'association Alter'eco 30), ou par carte bancaire sur la plateforme « HelloAsso » : <https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30>.

Fait le / / , à

Signature (précédé de la mention « lu et approuvé ») :

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au responsable de l'association.