

Le Chemin Intérieur... vers l'intime de soi

Retraite de découverte, ou redécouverte des bases d'une pratique de cheminement intérieur

Ce programme s'adresse à celles et ceux qui ressentent un appel intérieur.

- > Appel à dépasser la conscience ordinaire des choses.
- > Appel à vivre une vie plus authentique.
- > Appel à cheminer vers sa profondeur.
- > Appel à éprouver un sentiment de dignité personnelle et de liberté.
- > Appel à se reconnecter à son intuition, à sa joie.
- > Appel à construire un chemin, son chemin de transformation intérieure pour « donner ce que l'on a à donner, recevoir ce que l'on a à recevoir et faire ce que l'on a à faire »*.

Face à cet appel, quelle que soit sa forme, vous ressentez certainement le **besoin d'obtenir des réponses**.

Dans quelle direction vous diriger ? Quels actes poser ou ne pas poser ? Que remettre en cause ou au contraire croire ? Où et comment trouver une **guidance sur votre chemin personnel**, qui ne serait pas dogmatique mais basée sur l'expérimentation ?

Vous pouvez aspirer à une **guidance à deux niveaux** : dans une approche très concrète, pratique qui traite des circonstances de votre vie, de vos souffrances et de vos désirs ; dans une approche plus vaste qui interroge le sens de votre existence et questionne la promesse des enseignements spirituels.

Dans ce cadre, une retraite de 3 jours est proposée pour découvrir, ou redécouvrir, **les bases d'une pratique sur un chemin vers l'intime de soi, au service de plus grand que soi**.

Les participants seront amenés à expérimenter la puissance d'un groupe dont les membres sont unis et mus par le même type d'appel. Quel que soit cet appel. Chaque situation, avec ses obstacles et ses opportunités, est en effet un terreau fertile de transformation individuelle et personnelle.

Au cours de cette retraite, la pratique abordée traitera des éléments suivants, au travers d'exercices pour expérimenter et de temps de partage :

- **La sensation et l'attention au corps**
- **La dynamique émotionnelle**
- **Le jeu mental**
- **L'action juste (qui libère)**



Présentation des accompagnants pour ce programme :

Christelle BERTRAND et **Jean-Yves GIRIN** s'impliquent personnellement dans un travail de connaissance de soi depuis plus de 30 ans. Mari et femme dans la vie, ils ont créé ensemble une structure d'accompagnement et de formation, proposant notamment un travail sur le ressenti, la dynamique émotionnelle, le jeu mental, la purification de l'inconscient en lien direct avec l'approche provenant de Swami PRAJNANPAD, qui leur a été transmise par Arnaud DESJARDINS* et qu'ils pratiquent depuis plus de 20 ans. Ils bénéficient, dans leurs rôles et leurs accompagnements, d'une supervision par des thérapeutes expérimentés et profondément engagés dans la même démarche spirituelle.

Ils coanimeront ce programme, soucieux d'éclairer le chemin de chacun à partir de leur complémentarité et à la lumière de ce qu'ils ont reçu.

Moyens mis en œuvre durant les sessions :

Temps de questionnement (individuel/collectif) et de partage ; pratique corporelle douce ; méditations guidées ; techniques du théâtre d'improvisation.





En pratique...

Lieu de retraite

La Source de Harre

Route de la Source de Harre, 7 - 4190 Ferrières - Belgique

La Source de Harre est un lieu consacré aux retraites, restauré par Alex et France. L'énergie du lieu, sa localisation au cœur de la nature sont une nourriture d'impression unique et profondément inspirante dans la perspective d'un cheminement intérieur.

Chaque participant est invité à loger sur place afin de profiter au mieux de ce temps de descente dans la profondeur de soi.

Les repas sont préparés sur place, pendant les retraites, selon une cuisine bio, végétarienne et sans alcool.

IMPORTANT

L'inscription au programme (comprenant l'accompagnement, l'hébergement et la restauration sur place) se fait auprès des accompagnants :

Christelle Bertrand

GSM : +32 494 57 26 42

E-mail : christelle.bertrand@yesndo.com

Jean-Yves Girin

GSM : +32 476 23 18 16,

E-mail : jeanyves.girin@yesndo.com