

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à
Odile Fombreteau
146 rue Lamartine,
33 400 Talence

Je m'engage à participer au stage résidentiel « Vivre après le deuil » sous mon entière responsabilité.

Je joins 75 € d'arrhes à l'ordre de Odile Fombreteau par chèque ou virement bancaire.

Désistement avec remboursement des arrhes jusqu'à 15 jours avant le stage. Après cette date, les arrhes resteront dues.

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse.....

Téléphone.....

Email.....

Signature :

Possibilité de paiement étalé. Les difficultés financières ne doivent pas être un obstacle à la participation au stage. Contactez-moi si nécessaire pour en parler.

INFOS PRATIQUES

Dates

Du samedi 9 au dimanche 10 novembre 2024

Accueil le 9 novembre à 9H

Fin du stage le 10 entre 16h et 17h

Tarifs : 150€

Lieu : TOURNON ZEN

121, Chemin de Labarre 47 370 Tournon d'Agenais

Prévoir repas à partager. Possibilité de réchauffer sur place.

Chambre individuelle ou partagée entre 20 € et 35 €

Prendre contact directement auprès d'Arnaud au

06 82 18 26 45

Inscription

Inscription validée à réception des arrhes.

Nombre de places limité

Désistement avec remboursement des arrhes jusqu'à 15 jours avant le stage. Après cette date, les arrhes resteront dues.

Vivre après le deuil

Retrouver le chemin de la vie



STAGE

**Le 9 & 10 NOVEMBRE
2024**

**à
TOURNON ZEN
Tournon d'Agenais**

**Animé par
Odile FOMBRETEAU**

Les deuils dans nos vies

- Nos vies sont jalonnées de changements, de moments difficiles et parfois d'épreuves qui bouleversent nos vies et notre équilibre
- Quels deuils ? ceux pour lesquels il n'y a pas de mots : perte d'un enfant, d'un proche ; ceux liés aux aléas de l'existence : perte d'une situation, d'un lieu, d'une relation amoureuse, de cet animal de compagnie favori, ceux liés à la perte de capacités physiques (accident ou maladie) ou ceux encore qui parlent de l'éloignement de ceux que l'on aime
- On parle communément des étapes du deuil. Quelles sont-elles ? Où en êtes-vous de ce cheminement ?
- Le deuil est en effet un chemin qui se traverse pas à pas. Se relier en toute sécurité à chacune des étapes et aux émotions qui s'y trouvent est l'occasion de traverser et de se reconnecter avec une nouvelle dimension de soi.
- Revivre ces étapes en conscience, prendre soin des parts de soi qui ont souffert, n'ont pas pu dire, franchir ni s'affranchir est un acte de reconnaissance, de transformation, de libération et de guérison.
- Faire son deuil, c'est cheminer jusqu'au plus profond de soi pour y trouver l'être qui ne demande qu'à vivre dans la joie

Ce stage vous permettra de

- Il peut être judicieux d'aller explorer ce qui reste des deuils de vos vies **si** vous vous demandez comment trouver du sens, continuer à vivre, comment retrouver joie et **légèreté, faire confiance** à nouveau en ce que la vie vous propose, comment dépasser pesanteur et mélancolie ou bien si vous vivez des états de confusion, d'angoisses, de peurs inexplicables, de douleurs chroniques ; si vous vous sentez bloqué dans votre vie, si vous ne parvenez pas à savourer les petits plaisirs de l'existence, si le sommeil est difficile.

« La nuit n'est jamais complète. »

P. Eluard

- Prendre soin des parts de vous qui ont essayé de faire avec et qui ont souffert
- Honorer la mémoire
- Retrouver légèreté et confiance
- Remettre du mouvement dans votre vie
- Réintégrer l'énergie, la puissance de vie
- Découvrir en vous de nouvelles ressources.
- Retrouver un équilibre
- Cheminer du non, qui est figé vers le « oui » et vous ouvrir à de nouveaux possibles
- Vous autoriser à être dans le plaisir, l'enthousiasme et la joie.
- Renaître enfin à une nouvelle conscience de soi et de l'existence

Supports

- Alternance d'ateliers individuels et de groupe.
- Exercices psychocorporels et systémiques pour honorer les mémoires, les passages et intégrer les transformations.

Un stage de deux jours ?

- Un moment pour soi hors temps dans le partage et l'authenticité
- Un accueil inconditionnel, chaleureux et bienveillant de qui vous êtes.
- Un espace sécurisé, contenant et ressourçant pour réintégrer mouvement, confiance et légèreté.

Lieu : TOURNON ZEN

<https://tournonzen.fr/>

Intervenante

- **Odile FOMBRETEAU**

Constellatrice Familiale et systémique
Sophrologue

Tel : 06 64 21 77 76 odilefombreteau.com