

## « Traverser nos murs intérieurs »

16, 17 et 18 avril 2021 (début le 16 à 9h30, clôture le 18 à 16h)



Nous vous proposons trois jours en stage résidentiel pour nous émerveiller devant la beauté de notre vie, voir plus clair, aimer davantage !

Ce stage a pour intention de nous permettre d'explorer tour à tour la puissance du Travail (The Work) de Byron Katie et celle de la CNV de Marshall Rosenberg, puis de voir par où l'investigation de nos pensées et un certain art du dialogue peuvent s'enrichir et se compléter mutuellement au quotidien.

Peut-être avons-nous eu recours au pouvoir de l'optimisme, au pouvoir de la volonté et au pouvoir de l'effort, sans réussir à nous libérer d'un malaise qui nous habite, d'une relation qui n'est pas satisfaisante ? Essayons cette fois-ci le pouvoir de la vérité, pour voir ! Ouvrons-nous aux questions du Travail de Byron Katie, découvrons ce qui est vrai pour nous

Le Travail de Byron Katie, basé sur le questionnement, permet de prendre conscience de nos pensées limitantes et de les laisser nous quitter, afin de devenir plus libres et plus reliés à ce que nous voulons vraiment.

Une fois ce Travail fait, nous pouvons explorer la manière de partager ce que nous vivons et ce qui compte pour nous, en prenant notre responsabilité à 100% lorsque nous nous adresserons à notre vis-à-vis, quel qu'il soit.

Lorsque nous parvenons à exprimer ce qui nous importe sans accuser ni faire de reproche, c'est un autre monde relationnel qui s'ouvre à nous... Nous constatons aussi à quel point accueillir l'autre devient plus aisé, une fois que nous avons questionné nos pensées à son égard. Les murs érigés entre nous et l'autre, ou les autres, s'effondrent d'eux-mêmes.

Le stage aura lieu aux Serans, à Cressia, dans le Jura français : [www.lesserans.com](http://www.lesserans.com).

**Animation** : Anne Bourrit & Nathalie Membrez

**Inscriptions** : bulletin d'inscription envoyé sur demande

**Les frais pédagogiques pour le stage sont de 450 CHF** à payer sur place ou par virement bancaire.

**La pension complète pour deux nuits en chambre double** (du vendredi matin au dimanche après-midi) **est de 230€** à régler sur place. Si vous souhaitez partager votre chambre avec une personne de votre préférence, merci de spécifier son nom. **En chambre individuelle, le prix est de 270€**. Si vous restez une nuit supplémentaire, le prix est de **280€ en chambre double** et de **330€ en chambre simple**.