

Au coeur du souffle, écouter la vie...

Expérimenter l'unité de l'être

dans ses dimensions corporelle, psychique et spirituelle

Du vendredi 18 août soir au dimanche 20 août 14h
au monastère Ste Françoise Romaine du Bec-Hellouin

Face à nos questionnements, aux épreuves de la vie et à ses joies aussi,

Accueillir notre être, en vérité, dans tout ce que nous sommes

Vivre la qualité de présence à soi, à l'autre et à son environnement

Apprivoiser nos profondeurs, sans peur, ni jugement

Découvrir la gratitude, pour ce qui est à vivre ici et maintenant

Points d'appui de la session

Créativité et écoute à travers des temps :

- . d'écoute du corps et du souffle
- . d'expression vocale et sonore
- . de méditation
- . de partage

Alternance de séquences :

- individuelles, en binôme et en groupe
- à l'intérieur et à l'extérieur

Intervenante : Françoise Thérizols

Musicothérapeute et psychosociologue, j'accompagne toute personne en recherche, sur son chemin de vie personnelle ou professionnelle. La psychanalyse et la méditation m'ont conduite à une pratique corporelle et vocale, fondée sur le souffle, la vibration et la voix chantée. Parallèlement, ma quête spirituelle m'a ancrée dans la tradition bénédictine avec une ouverture sur le judaïsme, le bouddhisme et plus largement sur toute spiritualité vivante.

« Toute vie authentique est rencontre » M. Buber

Modalités pratiques

- Session en résidentiel
- Du vendredi 18h au dimanche 14h
- Groupe de 8 à 10 participants
- Si questions sur le contenu du stage, écrire à : francoisetherizols@orange.fr

Inscription

- Frais d'hébergement en pension complète : 35 à 45 euros/jour
- Prix de la session : 150 euros
- Accès voiture : depuis Paris, autoroute A13 vers Rouen jusqu'à l'échangeur A 28 puis sortie 13 Brionne
Train : jusqu'à Evreux puis car (ligne 380) ou jusqu'à Brionne et taxi
- Pour s'inscrire : bec.soeurs.accueil@orange.fr
- site du monastère : <http://www.monasteresaintefrancoise.com>