

LA MAISON DE TOBIE

SESSION AUTEUR DE SA VIE - ACTEUR DANS LE MONDE

Du 26 avril au 1er mai 2024, à l'abbaye d'Urt (64)



Se déconnecter 5 jours pour se reconnecter à l'essentiel et se donner les moyens d'écrire une nouvelle page de son histoire. Quel que soit son âge (jeune professionnel pour un projet de vie, actifs pour une reconversion, senior pour une fin de carrière ou un projet de retraite), oser un pas de côté et se laisser transporter vers d'autres horizons.

Objectifs de la session :

- Se ressourcer et prendre du recul pour relire sa vie personnelle et professionnelle
- Identifier un projet de vie porteur de sens, réaliste et réalisable
- Faire des choix cohérents avec soi-même et les besoins du monde
- Faire le point sur ses valeurs et ses aspirations pour définir des priorités de vie
- Repérer ses forces et ses compétences, ses motivations, ses freins et ses limites

Moyens proposés :

- Un cadre confortable et porteur, fait de silence et de beauté
- Une communauté accueillante et priante, ouverte à tous les chercheurs de sens
- La synergie d'un groupe intergénérationnel dans une écoute respectueuse de chacun
- Des méthodes actives et créatives, faisant appel à l'imagination et au symbole, pour faciliter l'expression en profondeur : éveil corporel, visualisation, danse, écriture, dessin etc.
- Une alternance d'exercices personnels et en groupe, d'entretiens individuels et d'apports théoriques



en partenariat avec



www.lamaisondetobie.org

www.trefle-aventure.com

LES ANIMATEURS :

François Lamy 06 01 99 21 56 francois.lamy@trefle-aventure.com
Pierre-Emmanuel Vidal 06 87 09 71 84 pierre-emmanuel.vidal@trefle-aventure.com

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : Du vendredi 26 avril 2024 à 18h au mercredi 1er mai 2024 à 16h

Lieu : Abbaye Sainte Scholastique d'Urt (64240)

Comment s'y rendre :

-en voiture : sortie n° 4 de l'A64, direction *La Bastide Clairence* (30 mn de Bayonne, 45 mn de Pau)
puis direction *Abbaye de Belloc*
-en train : TGV à *Bayonne*, puis TER jusqu'à *Urt (4h de Paris)*

Apporter : matériel sera précisé ultérieurement

Finances : * Hébergement : 40 € par jour

* Animation : entre 30 et 60 € par jour selon revenus (réduction de 20% pour jeunes et
chômeurs)

* Cotisation Maison de Tobie 2023-2024 à jour (35€ ou 25€ selon bulletin par courrier ou
mail)

(Les problèmes financiers ne doivent pas être un obstacle ; nous en parler simplement)

Renseignements et inscriptions auprès de :

Pierre-Emmanuel Vidal - 06 87 09 71 84 - contact@trefle-aventure.com

NB : nombre de places limité. Inscrivez-vous le plus rapidement possible en retournant le bulletin
d'inscription ci-dessous avec 100 € d'arrhes.

**Coupon-réponse à renvoyer à Trèfle Aventure
Pau Cité Multimédia, 2 rue Thomas Edison, 64000 Pau**

Session Auteur de sa vie-Acteur dans le monde du 26 avril au 1er mai 2024

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone :**Mail :**

(Pour l'inscription, joindre 100€ d'arrhes à l'ordre de La Maison de Tobie)

Merci d'indiquer ici les principales motivations qui vous poussent à vivre cette session :

