

Jeûne et Rêves



Du Dimanche 6 novembre au samedi 12 novembre 2022
à Gresse en Vercors 38650



Présentation :

Plus nous nous connaissons, moins nous nous confondons avec l'autre. Plus nous nous connaissons et plus nous pouvons trouver notre place, comprendre le monde qui nous entoure et l'habiter.

Chacun de nous est un être unique. La connaissance de soi permet l'affirmation de soi afin d'être en relation réelle avec notre propre identité.

L'approche des rêves comme outil thérapeutique nous permet d'ouvrir un espace personnel privilégié, celui de nos rêves : une plongée en soi-même en connexion avec l'inconscient.

Quels messages cherchent-ils à nous délivrer ? Quels éléments s'opposent à notre épanouissement et à l'expression de notre désir de vie ?

Par une méthode simple d'accompagnement de groupe, chacun pourra à travers cet atelier accueillir en ouvrant la porte de ses rêves les informations susceptibles de construire un chemin cohérent avec lui.

Un contexte porteur :

- ✓ Le jeûne et la méditation : un espace privilégié à l'intériorité.
- ✓ Un cadre protecteur : écoute, non-jugement, respect, tolérance, confiance.
- ✓ Des exercices facilitateurs, favorisant le souvenir des rêves
- ✓ Un bain de nature : balade, marche méditative.
- ✓ Des temps d'expression en groupe.
- ✓ Une proposition d'approche de textes bibliques où les songes, les rêves sont relatés.
- ✓ Des exercices corporels.
- ✓ Deux animateurs expérimentés dans l'accompagnement des groupes.

Contenu des ateliers sur le rêve :

Il s'agit d'une démarche d'accompagnement à la lecture de son rêve par les participants. Vivre cette démarche par demi-groupe quotidiennement permettra à chacun d'établir des liens avec son vécu personnel et d'y trouver du sens.

Informations pratiques :

Du dimanche **6 novembre 2022** au samedi **12 novembre 2022** - Maison Champagnat, 1396 Montée du Serpaton - Hameau Uclaire 38650 Gresse en Vercors.

Il s'agit d'un hébergement avec sanitaires à l'extérieur des chambres. Quelques participants seront en chambre double. Draps ou sac de couchage sont à prévoir.

Participation financière : 50,00 € à l'inscription pour les achats de la session, par chèque à **l'ordre de CORAMESPRIT**
Frais d'hébergement et de location des salles
→ prévoir entre 20 et 25 € par jour et par personne

Participation à l'animation de la session : une libre participation à partir de 100€

Ci-joint une **fiche d'inscription** :

Nous vous demandons de joindre à cette **fiche d'inscription**, une **lettre de motivation**, le **chèque** de 50,00 € de participation financière et de les envoyer à :



Agnès Obringer 73 B Rue du Sardon
42800 GENILAC

Pour me joindre :

agnes42.obringer@gmail.com