

Du temps pour l'expérience et l'intégration

Une retraite en résidence

Tojeira, Portugal · 25–28 avril 2027

Du temps pour s'éloigner des sollicitations habituelles, accueillir l'expérience et explorer sa place dans notre vie.

Nous préparons une retraite en résidence au Portugal, consacrée à l'exploration personnelle et à l'intégration. Elle invite à porter attention à son expérience et à réfléchir à ce que l'on souhaite en emporter dans sa vie quotidienne.

Faire place à l'expérience

La retraite offre une pause dans les sollicitations habituelles, pour porter attention à ce qui est présent dans le corps, les émotions et la pensée. La préparation donne un point de départ au travail expérientiel; l'intégration permet de réfléchir à ce qui a émergé et à ses liens avec la vie quotidienne.

L'accent porte sur l'exploration personnelle, avec du temps pour donner sens à l'expérience à son rythme. Un échange préalable permettra de préciser l'adéquation de la retraite.

Le rythme de la retraite

25 avril · Arriver

S'installer à Tojeira et se préparer au travail expérientiel.

26 avril · Vivre l'expérience

Une journée consacrée au travail expérientiel dans le cadre du groupe.

27 avril · Intégrer

Réfléchir à l'expérience et à ce que l'on souhaite en emporter au quotidien.

28 avril · Départ

Départ après le petit-déjeuner, après trois nuits en résidence.



Intuitus



Elevated Being



Terra Ignota

Tojeira · un cadre rural au nord du Portugal



Le lieu envisagé est une ferme restaurée à Mondrões, près de Vila Real. Ses neuf hectares comprennent bois, terres agricoles et potager. Ce cadre offre de l'espace pour sortir entre les séances et prendre du recul sur les sollicitations quotidiennes.

tojeira.pt

Photo : Tojeira. Réservation, répartition des chambres et prestations comprises restent à confirmer.

Les facilitateurs



Jean-François Jodouin

Psychologue clinicien

Jean-François travaille en santé sexuelle, en trauma et en psychothérapie somatique et relationnelle. Sa pratique clinique et son enseignement portent une attention particulière à l'expérience corporelle, à la relation et à l'intégration des états non ordinaires de conscience.



Maria-Paula Almiron

Facilitatrice · psychologie clinique

Le parcours de Maria-Paula couvre la psychologie clinique et légale. Son travail s'appuie sur les approches cognitivo-comportementales et psychodynamiques, la conscience corporelle et une pratique sensible au trauma. Elle s'intéresse à la psychologie transpersonnelle, aux états non ordinaires et à l'intégration.

Nancy Rak-Swales coordonne l'organisation et les aspects pratiques.

En pratique

Dates · 25–28 avril 2027 · trois nuits

Groupe · Exploration personnelle · groupe envisagé de 12 personnes

Modalités résidentielles · Chambres partagées envisagées; langue, tarifs et prestations à confirmer.

Le programme de travail de l'équipe porte sur un travail expérientiel avec la méditation et d'autres états non ordinaires de conscience. Les critères d'admissibilité, les conditions de participation et les autres modalités pratiques seront finalisés lors de l'inscription.

Pour manifester votre intérêt ou poser une question : info@intuitus.eu



Intuitus



Elevated Being



Terra Ignota