



L'OMBRE DE LA PERSONNALITÉ

Entrer en contact avec le côté mal aimé de soi



« Il vaut mieux être complet que parfait. »

C. G. Jung

Toute personne recèle en elle une part d'ombre, constituée le plus souvent d'éléments perdus ou refoulés. Cette partie inconsciente, qui n'a pas eu la chance de se développer en harmonie avec le reste de la personnalité, peut devenir un obstacle à notre épanouissement.

Selon l'approche de Jean Monbourquette, pour développer sa maturité psycho-spirituelle, il est important d'entrer en contact avec ce côté refoulé et mal aimé de soi-même. Nous verrons à travers des stratégies très concrètes comment approcher cette partie de nous-mêmes.

Son apprivoisement, par la connaissance de sa nature, de ses origines et de ses manifestations, constitue une condition nécessaire à la réalisation de soi et à une véritable estime de soi. Cette démarche conduit de surcroît à créer et à entretenir des relations humaines saines.

Du samedi 9 au dimanche
10 février 2019

Animatrice : Isabelle d'Aspremont est consultante, animatrice, conférencière et écrivaine. Formée à la relation d'aide et à l'animation de sessions, elle a travaillé au sein de PRH, Personnalité et Relations Humaines en Belgique.

Ayant suivi une formation complète auprès de Jean Monbourquette, elle elle a longtemps collaboré avec lui et contribué à la rédaction de plusieurs de ses ouvrages. Aujourd'hui, elle est une des principales formatrices francophones dans cette approche psychospirituelle, à travers l'association Estimame.

Activité résidentielle : prix de base en pension complète et nuit au cloître 448.- (dont 280.- d'animation). 425.- pour les Amis. Autres options page 6.

Activité sans nuitée : 364.- (dont 280.- d'animation). 354.- pour les Amis.

Horaire : du samedi 9h (accueil dès 8h30) au dimanche 16h.

Inscription : jusqu'au mardi 29 janvier 2019 sur www.cret-berard.ch/activites/programme

Participation limitée à 16 personnes; inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée.

