

LES CINQ ENRACINEMENTS

SENIORS

Transmettre et être

NAÎTRE • TRAVERSER • COMPRENDRE • CHOISIR • ÊTRE

Faire vivre les souvenirs, reconnaître le chemin parcouru; créer du lien avec le présent

Durée
1h30



Mes racines

Se souvenir, d'un temps, lieux, personnes

Découverte 140€

Groupe 6 à 12
personnes



Les saisons de la vie

Mettre en lumière les passages, et accepter les transformations

COMPRENDRE

Ce que la vie m'a appris

Échanger sur le parcours
et les apprentissages

ÊTRE

Ce qui demeure

Ce qui reste vivant en moi

CHOISIR

Ce qui compte aujourd'hui

Identifier les petits plaisir du présent

Déroulé

- Accueil et météo intérieur ► 10min
- La boîte à souvenir ► 15 min
- Les saisons de ma vie ► 15 min
- Pause active /respiration ► 10min
- Les petit trésors de ma vie ► 15min
- Ma boussole du présent ► 15min
- L'arbre des présences et des ressources ► 15min
- clôture ► 10min

Objectifs:

- Valoriser l'histoire et les expériences vécues
- Faire émerger les ressources et les apprentissages
- Stimuler les échanges
- Soutenir le sentiment d'identité et d'appartenance
- Explorer ce qui demeure et vivant en soi

FORMATS ET TARIFS

- 1h30 140€
- 2h 160€
- 3h30 350€
- Cycle "Mon arbre de vie
5 x1h30 650€
- Cycle approfondi
5x2h 750€

Inclus : Préparation, animation, supports, matériel.

*Déplacement 0,60/km aller-retour- *tarif indicatif.

*Devis sur mesure possible