



# L'ART DE VIVRE LA VIE

- un cycle de formation de 8 modules 2021 -2022

## 1. L'art de vivre en paix

7 MAI 2021

Où commence la Paix ? Comment la vivre intensément, avec soi-même, avec les autres, avec la nature ? Cet atelier constitue pour beaucoup une vraie découverte des espaces où se rencontre la paix. Une prise de conscience des obstacles à la paix en soi, normes, fragmentations et attachements qui empêchent la paix.

## 2. L'art de vivre conscient

8-9 mai 2021

L'état de veille est-il vraiment un état de veille ? Existe-t-il d'autres états de conscience où sont vécues d'autres réalités ? Cet atelier ouvre une nouvelle perspective sur la réalité et sa relation avec les états de conscience. A travers des exercices, on accède à une nouvelle compréhension de la nature de l'esprit. On abordera aussi la gestion des conflits intérieurs.

## 3. L'art de vivre en plénitude

5-6 JUIN 2021

Comme tous les systèmes de l'Univers, l'être humain est un système énergétique, et bien plus, un transformateur d'énergie. Comment dépense-t-on l'énergie dans la vie quotidienne, du réveil jusqu'au coucher ? Cet atelier représente un vrai bilan de notre quotidien et constitue une excellente et rare opportunité de faire une révision de nos potentiels et de leur émergence dans notre existence.

## 4. L'art de vivre en harmonie

Partager avec d'autres personnes peut devenir une grande occasion d'éveiller en nous ce que nous avons de plus précieux: la vraie nature de l'esprit. En ce temps de rapides changements, vivre en harmonie constitue pour beaucoup un défi majeur. Comment transformer en relation évolutive la vie en couple, la vie avec les amis et les collègues de travail ?

## 5. L'art de vivre le conflit

Crises et conflits font partie de la vie ; nombreux sont ceux qui pensent que le conflit est essentiellement préjudiciable. Pourtant, le conflit peut être une grande opportunité d'évolution. Grâce à l'expérience et à des modèles de résolution de conflits intérieurs, interpersonnels, sociaux et internationaux, cet atelier apporte des outils efficaces pour résoudre les conflits sans violence.

## 6. L'art de vivre la nature

Une analyse et expérimentation de la nature de notre environnement, de la nature des choses; de celle de nos pensées et celle de notre propre nature, celle de la place de l'homme dans la nature. Dans cet atelier, on examinera les effets de la fragmentation de notre vision, et la relation sujet/objet comme le grand obstacle du vécu personnel.

## 7. L'art de vivre le passage

La vie prend son sens avec la perspective de sa fin. Cet atelier donne une occasion de poser son regard sur les différentes phases de la vie et de la mort avec des apports de la science et des traditions. Accompagner sa vie, sa mort et celle d'un proche pour vivre ce passage en paix.

## 8. Et la vie continue...

Entièrement consacré au vécu du groupe, cet atelier est destiné à partager les expériences de changement dans la vie de chacun provoquées par les modules précédents, ainsi qu'à analyser les perspectives nouvelles qui en résultent.