

RETRAITE «STOP ÉPUISEMENT» Levez le pied à temps




- Vous supportez mal l'accélération et la pression
- Vous souffrez des mutations de votre environnement
- Vous traversez des épreuves difficiles
- Vos activités font moins sens pour vous
- Vous sentez que vous touchez vos limites


Quelque chose doit changer dans votre équilibre de vie pour reprendre pied, retrouver votre énergie et votre joie.


Les personnes ayant traversé un burnout reconnaissent ne pas avoir écouté leurs signaux d'alerte. Mais il est possible de l'éviter en ralentissant à temps et en vous accordant l'attention dont vous avez besoin.


Cette retraite est encadrée par des professionnels. Au programme, un entretien préalable et deux temps d'accompagnement individuel pendant votre séjour, un rythme calme et bienfaisant, des activités ressourçantes, une reconnexion à votre cœur et à la vie, des temps de solitude, des partages en groupe et différents apports.


Du lundi 19 au
mercredi 21 juillet 2021

 **Alain Monnard**, pasteur, formateur d'adultes et accompagnant spirituel
Claudia Bezençon, pasteure, thérapeute de couple et de famille, coach, formée en gestion du stress et résilience.

 **Participants**: personnes en train de s'épuiser (travail, bénévolat, proche aidant, famille) souhaitant éviter une aggravation; suivant les cas, cette retraite convient aussi à des personnes en cours de reprise après un arrêt maladie lié à un burnout

 du mardi à 09h00 (accueil dès 08h30) au jeudi à 16h30

 900.- pendant la période de lancement, prix réel dès 2022 : 1'180.-

 **Inscription**: jusqu'au 29 juin sur www.cret-berard.ch/activites/
Confirmation de l'inscription après l'entretien préalable.

Prochaines dates:
du mardi 28 au jeudi 30 septembre 2021