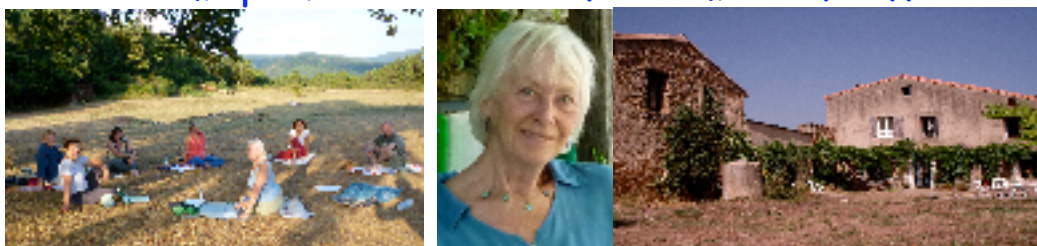


The Work de Byron Katie®

Séjour de Bien-être aux Pyrénées

Pour vivre en paix et liberté, rencontrer vos pensées avec douceur et compréhension, écouter votre coeur, revenir à la Présence

Animé par Facilitatrice Certifiée Tamara Alferoff



29 Août soir - 3 Sept midi 2011

Lavaldeieu, Rennes-le-Château, Languedoc



Chacun a des pensées au sujet de soi-même, des autres, du monde:

* je n'acheverai jamais être Conscient, *ils sont malins, laids, *j'ai peur de souffrir, de mourir, *je n'aime pas mon corps, *ma mère/mon père ne m'aimait pas, *je suis toute seule dans le monde, *je dois aimer mon mari, mes enfants, *ils ont tort, * il ne suffit pas, *je vais/veux mourir

Identifiés à nos pensées, nous vivons comme si elles étaient vraies : estropiés, fâchés, souffrants, tendus, ou timides. En plus, nous projetons ces croyances: elle devrait s'amincir, il est méchant, le monde est inhospitalier, les personnes âgées sont laides et inutiles, ils ne doivent pas se battre, il n'y a plus d'espoir et ainsi nous habitons un monde créé par nos croyances. Ces croyances dirigent la façon dont nous nous éprouvons la vie à chaque instant.

La conscience plus vivante, plus affectueuse de vous-même, des autres, du monde

The Work de Byron Katie: chaque jour des méditations et des exercices guidés, pratiqués seul, en pair, en groupe, vous aideront à prendre conscience, et à travailler avec vos craintes, vos schémas et vos croyances stressantes, autour de ces pensées qui obscurcissent la vérité et la douceur de nous-mêmes, des autres, du monde. En utilisant cette méthode si simple et si puissante, les gens partout découvrent la beauté intense et la paix profonde au coeur de tout ce qui est.

The Work est adapté à tous les niveaux. Vous aurez les après-midis libres pour vous détendre, rêver, balader dans le paysage magnifique, danser, chanter, faire des séances 1-2-1, vous baigner au soleil/lac/ruisseau/spa, ou tout simplement être en silence et solitude.

Cuisine bio, végétarienne. Vous aurez l'option d'augmenter votre séjour avec un Cure de Raisin
En Anglais, avec traduction Français ad hoc. 12h credit pour les Candidats du BKI

Logement: 195 €uros demi-pension 5 jours. info Pat 00 33 (0)4 68 74 23 21
Pour réserver votre logement svp 80€ arrhes a Lavaldeieu. www.lavaldeieu.com
Prevoir des petits frais pour déjeuner pique-nique optional

Tuition: £180GBP ou 215 €uro to enquire@tamara-alferoff.com www.tamara-alferoff.com
00 44 (0) 20 83 47 97 37 www.thework.com