

Développer un lien harmonieux entre parents et enfants



Comment pouvons-nous **développer le lien dans la relation parent/enfants**, malgré les divergences de point de vue et les crispations liées à nos différences.

Quitter les concepts, les conditionnements et les représentations pour explorer une sensibilité ouverte et construire une relation respectueuse.

Les accompagner dans leurs parcours de vie tout en apprenant avec eux.

Et concrètement :

- Être à l'écoute de nos enfants/ados, dans l'instant et en profondeur.
- Être à l'écoute de nous-mêmes dans l'instant et en profondeur.
- Comment à la fois prendre en compte les élans de nos jeunes et respecter nos besoins ?
- Qu'avons-nous à apprendre de nos enfants (jeux de miroir et sagesse d'âme) ?
- Comment poser des limites claires, sans punitions ni récompenses ?
- Dépasser nos blessures pour accéder au détachement et à l'accueil.

Approcher une spiritualité simple et concrète

Notre élan est d'offrir un terrain d'exploration concret de la **spiritualité, transposable dans le quotidien**. Dans les ateliers proposés notre guide sera la bienveillance envers toutes les différences. Elle ouvrira la porte au ressenti de l'unité profonde entre les êtres.

Nous expérimenterons **un positionnement intérieur qui favorise la paix et le détachement**, nous exercerons une installation dans **la présence, et l'accueil de ce qui est**.

De cet espace de confiance en la Vie nous regarderons comment être plus libre de nos conditionnements et croyances. Aussi comment offrir un espace d'accueil et de transformation à nos fragilités, jugements et réactivités afin de libérer leurs champs.

Notre démarche se veut globale et inclusive. Le vivre ensemble et ses interactions stimulant continuellement l'accueil et la conscience de nos réactivités.

Approfondir et s'amuser en Communication NonViolente (CNV)

La CNV est « le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant ». Elle nous aide à nous mettre en lien avec ce qui est vivant en nous et chez l'autre, instant par instant. Grâce à une reconnexion à nos ressentis et à une conscience claire de ce qui peut faire obstacle à notre façon naturelle d'échanger, elle nous invite à reconsidérer notre façon de nous exprimer, d'écouter et de résoudre les conflits. Elle place la conscience sur ce que nous observons et ressentons, sur l'identification des besoins réciproques et les demandes qui en découlent. Un autre langage qui éveille notre capacité à nous montrer empathiques et vrais.

Le séjour s'adresse à tous quel que soit le niveau d'expérience.

Nous aborderons à la fois les bases de la CNV de façon simple et authentique. Et quelques thèmes

d'approfondissement choisis ensemble. Comme par exemple :

- Se mettre en phase avec nos enfants
- Coopérer avec le conjoint
- Gérer la colère
- La gestion des conflits. Au travail, à la maison, d'autres choix qu'autoritarisme ou laisser faire...

Beaucoup d'autres balises viendront éclairer notre chemin de la semaine : **jeu, présence à soi et à l'autre en mouvement, méditation, écoute corporelle, massages, toucher empathique, relaxation, etc...**,

Un atelier pour adolescents, et jeunes adultes :

Trouver ma voie. Mieux me connaître et gagner en confiance. Une occasion pour cheminer vers moi et mieux me connaître, en compagnie de jeunes de mon âge, avec le soutien d'un intervenant. Pour apprivoiser la confiance en moi, en l'autre et en la vie. Pour lâcher les encombrements et trouver un nouvel espace de liberté intérieure. Pour me relier à mes motivations profondes, ressentir mes facilités et mes ressources cachées, et laisser émerger les directions qui me correspondent.

Des activités pour mettre en lumière mes qualités, renforcer ma confiance, et bien sûr prendre plaisir, se rencontrer et mieux interagir

Oui tout cela est possible :

Pas de tâches quotidiennes à assurer et des petits plats bio mitonnés toujours au rendez-vous !

Alors que pour les jeunes, un panel d'activités riches de sens, mêle leurs aspirations, désirs de rencontre et d'opposition, à la bienveillance de nos animateurs. **Du temps pour vous**, goûter et prendre soin ! **Présence à soi et à l'autre** en mouvement, danseS, yoga du rire, méditationS, découverte du milieu (ânes, balades dans le cratère, etc...) seront nos guides tout au long du séjour. Une pause pour s'accueillir dans ses questionnements, fragilités, jugements, doutes... Des conditions pour se sentir en sécurité grâce à une équipe et un groupe ouverts à la différence.

