

Vieillir dignement, un art qui s'apprend

Atelier animé par Michèle Zeidler

Le dimanche 29 janvier 2023 de 9h à 16h

« Que fais-tu grand-mère, assise là, dehors, toute seule ? »

Eh bien, vois-tu, j'apprends. J'apprends le petit, le minuscule, l'infini. J'apprends les os qui craquent, le regard qui se détourne. J'apprends à être transparente, à regarder au lieu d'être regardée. J'apprends le goût de l'instant quand mes mains tremblent, la précipitation du coeur qui bat trop vite. J'apprends à marcher doucement, à bouger dans des limites plus étroites qu'avant et à y trouver un espace plus vaste que le ciel.

Joshin Luce Bachoux



Michèle Zeidler, psychologue clinicienne, psychothérapeute certifiée en Gestalt thérapie, formée à l'analyse des rêves, la rétrogénése, la biographie et diverses techniques de connaissance de soi, et mère et grand-mère
<http://michelezeidler.blog4ever.com>

Pendant cette journée nous parlerons de:

- de la vie, du vivant, comme une métamorphose permanente.*
- de chaque âge qui détient une perle cachée et d'aller à leur rencontre.*
- de la vieillesse telle un automne, un hiver*
- de regarder l'enfant qui vit au sein du monde et le vieillard qui porte le monde en lui.*
- des forces de vie et des forces de mort*
- des "dérives" de la vieillesse ou vieillir en conscience.*

La journée se déroulera autour d'apports théoriques, d'exercices et de partages.

Prix : 80 €

Lieu : centre Serenityoga – av des Noisetiers, 29 à 1421 Braine-l'Alleud

Inscription :

Anne Matthews 0476/26.81.26 Catherine Bourguet 0479/66.81.85 Anne Sophie Anciaux 0476/07.27.90

Une organisation de l'asbl Chor&Ame

