**PASSER A LA RETRAITE : UN NOUVEAU PROJET DE VIE**

**avec Sophie MUFFANG**

**du jeudi 2 mai (18h) au dimanche 5 mai (17h) 2019 dans le Vendômois**

Le cap de la retraite représente un espace de possibilités infinies, cela semble simple, on en a tellement rêvé…

La cessation d’activité professionnelle suscite des changements qui ouvrent sur de nombreuses interrogations, un sentiment d’insécurité peut apparaître.

L’objectif de ces 3 jours est de préparer et d’accompagner la transition vers cette nouvelle tranche de vie, en faisant évoluer le regard que l’on porte sur la situation et sur soi-même, en partageant les questionnements, les perspectives, les pistes de réponses, en se donnant de nouveaux projets à vivre.

**3 jours hors de l’espace-temps habituel**, loin de ses repères, dans un cadre paisible et chaleureux pour se ressourcer.

Nous allierons temps d’expériences et de discussions partagés et temps pour soi ; nous profiterons de la campagne et de repas concoctés par une cuisinière attentionnée.

**Un cheminement de vos questionnements vers votre épanouissement**

Chaque jour, vous découvrirez un aspect différent de ce nouveau projet de vie.

Nous prendrons appui sur votre présent pour accueillir les changements avec confiance.

En s’ouvrant à penser et agir autrement, nous revisiterons l’espace, le territoire, la place de chacun dans les relations, pour reconsidérer le rapport au temps et voir émerger des projets.

****

**Sophie MUFFANG** est psychologue et formatrice.

Spécialiste depuis 1995 du passage à la retraite, auteur de « La retraite ? Pas si simple ! » (Ellipses, 2009) et « La retraite en clair. Comment passer le cap » (Ellipses, 2017).

Elle est attentive à l’accompagnement des changements, des transitions de vie et des phénomènes de séparation.

Son but est de contribuer à l’évolution de l’être vers son ancrage et sa réalisation.

Elle vous propose ici un temps pour relier le passé, le présent et le futur, et ouvrir des perspectives à partir de ce qui est essentiel pour chacun.

Groupe de 5 à 12 participants.

Prix : 380€, tout compris sauf les trajets. Acompte 100€ à l’inscription.

**Renseignements et inscriptions**

[www.sophiemuffang.com](http://www.sophiemuffang.com) 06 09 34 68 59 smuffang@gmail.com

**Concrètement, pour venir** : en 42 mn, gare SNCF de Vendôme-Villiers (TGV)

Le train part à 17h35 de Paris-Montparnasse, arrivée à Vendôme-Villiers à 18h17

Un taxi collectif nous y attend pour nous conduire en 15 mn à notre lieu :

La Picotière, 41100, Villetrun

Le taxi fait un tarif préférentiel pour les clients de La Picotière, je me charge de le / les réserver en fonction du nombre de personnes intéressées.

Retour le dimanche par le train de 17h42, arrivée à Paris à 18h26.

Si vous préférez venir en voiture, il faut compter 2 heures depuis Paris.

Prendre autoroute Chartres-Bordeaux (A10 puis A11)

Sortie N° 3 Thivars (au sud de Chartres) et prendre la N10 direction Tours.

A la sortie de Châteaudun, à un rond-point, prendre à gauche la D924 direction Blois.

A Oucques, prendre au feu à droite la D917 direction Vendôme.

A 11 Km de Oucques, arrivée à Villetrun

**Dans Villetrun :**

Au carrefour du centre de Villetrun, prendre la direction de Selommes (à gauche quand on vient de Oucques).

A 450 m, à la hauteur du "20 de la rue de Berry", juste après la dernière maison de Villetrun à droite, et avant le panneau indiquant la sortie du village, prendre à droite un chemin qui vous amènera, à 350 m, à la maison.