

Voyages Intérieurs est une agence de voyages spécialiste qui propose une approche des grandes traditions spirituelles de l'humanité.

LACANAU

PASSAGE À LA RETRAITE : UN NOUVEAU PROJET DE VIE

avec
Sophie MUFFANG

Du 12 au 16 Octobre 2018

Bien-être à la retraite : l'énergie positive pour construire son nouveau projet de vie

Le cap de la retraite représente un espace de possibilités infinies... cela semble si simple, si idéal... et pourtant...

La cessation de l'activité professionnelle introduit soudain un sentiment d'insécurité, suscité par la perte des repères du quotidien et de l'identité acquise par le travail.

L'objectif de ce séjour est de préparer et d'accompagner cette transition vers la vie de retraité, en faisant évoluer le regard que l'on porte sur la situation et sur soi-même, en trouvant la paix intérieure et en se donnant de nouveaux projets à vivre.

PROGRAMMES ET INSCRIPTIONS

www.voyages-interieurs.com / + 33 (0)5 57 97 30 82



SOPHIE MUFFANG

.....

Sophie Muffang est psychologue et formatrice.

Spécialiste depuis 1995 de l'accompagnement du passage à la retraite, elle anime des séminaires pour des entreprises, des organismes du secteur public, des caisses de retraite.

Elle est particulièrement 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 est l'auteur de « La retraite ? Pas si simple ! Comment passer le cap » (Ellipses, 2009) et de « La retraite en clair. Comment passer le cap » (Ellipses, 2017).

Sophie Muffang vous propose un temps pour relier le passé, le présent et le futur et ouvrir des perspectives à partir de ce qui se révèle essentiel à chacun.

Voyages
intérieurs
voyager éveillé

voyages-interieurs.com

Pensée positive et partages pour réussir son passage à la retraite

Ce séjour d'accompagnement, situé dans un lieu de ressourcement exceptionnel, donnera une place importante aux partages.

En effet, au moment où l'on se sent quitter le groupe des collègues et des pairs, il est bon de partager avec des personnes possédant des enjeux et des objectifs communs.

Échanger permet également des prises de conscience : entre idéalisation et angoisse, mettre des mots sur ses représentations de la retraite permet de faire évoluer son regard et de mieux se projeter.

Se ressourcer pour aborder le cap de la retraite en toute sérénité

Nous serons logés dans un très beau lieu, en plein cœur de la forêt, entre lac et océan. Ce séjour comprend des temps libres permettant une intégration des thématiques discutées et des temps de réflexion-ressourcement dans la nature (forêt, lac et océan).

Ce centre possède un espace de bien-être (spa bassin animé, bain bouillonnant, hammam, sauna, grotte de glace et douche polaire), ainsi qu'un centre de fitness accessibles tous deux gratuitement durant votre séjour.

Le centre offre la possibilité de louer des vélos.

Cheminement vers l'épanouissement personnel à la retraite

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

Les maîtres-mots de ce séjour : « bienveillance, ouverture, confiance, partage, énergie. »

LES POINTS FORTS DE CE VOYAGE INTERIEUR

- L'expérience de **Sophie Muffang** dans l'accompagnement
- L'exploration en petit groupe des questions qui vous habitent
- Le lieu entre puissance de l'océan et calme du lac

Programmes et inscriptions sur : www.voyages-interieurs.com

+ 33 (0)5 57 97 30 82 / contact@voyages-interieurs.com

