



Balade conviviale



Dimanche 17 juin

Dimanche 17 juin

Cette balade conviviale comme à notre acoutumé, est ouverte à tous. Nous marcherons environs 4 à 5 heures et prendrons un repas tiré du sac à l'ombre des arbres. Venez avec vos amis, vos enfants rencontrer les membres de notre association et passer du bon temps.

Départ à 10h à LIPSHEIM, devant le groupe scolaire Jules HOFFMANN situé en face de la Mairie.

Pour en savoir plus



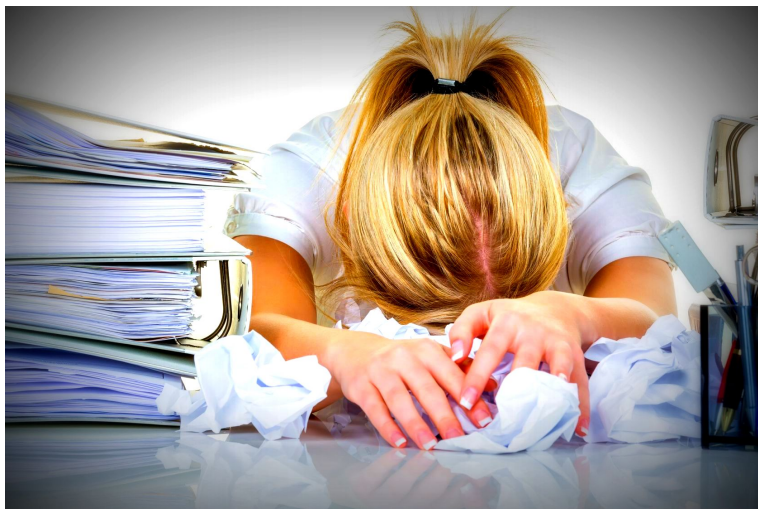
Randonnée méditative en Haute Loire

Si vous souhaitez passer une semaine de vacances loin des plages surchargées, loin du bruit des villes.

Si vous souhaitez vous ressourcer au contact de la nature, sur les sentier des plateaux du Massif Central, dans l'énergie d'un groupe convivial et bienveillant entre solitude et fourires.

**Du 18 au 25 août 18, covoiturage organisé,
Groupe de 14 personnes
Prix : 600€ tout compris**

Pour en savoir plus



Burn-out

Le terme "Burn-out" est arrivé en Europe depuis une vingtaine d'années, en provenance des États-Unis. Il concernait, alors uniquement, des professionnels du soin (médecins, infirmières, assistantes sociales, etc) épuisés et en manque de reconnaissance. Cette expression dérive du verbe "to burn out" signifiant "brûlé de l'intérieur", à l'image d'un immeuble ravagé par un incendie, vidé de tous ses étages et dont il ne resterait que l'ossature extérieure. En conséquence, il s'agit d'une réelle "carbonisation" de l'intérieur.



D'après le Dr Michel Chevrier médecin du travail, le burn-out n'est pas un état mais plutôt " un processus insidieux et progressif, ce qui en fait toute la gravité ". En effet, une personne en situation de burn-out est dans l'incapacité de réagir face aux nombreux stress qu'elle subit dans sa vie professionnelle. Seule, la survenue brutale d'un événement inattendu mettra fin à ce cercle vicieux débuté parfois de longue date. Le corps s'arrête alors net par des manifestations physiques (paralysie d'un membre, douleurs abdominales importantes, problèmes cardiaques...) ou psychiques (bouffées délirantes, tentatives de suicides). Un exemple rapporté par le Dr Chevrier est significatif. « Il s'agit d'un médecin ayant eu un accident de la voie publique avec excès de vitesse sur une route totalement inconnue pour lui. Retrouvé hébété, son état psychique a d'abord orienté le diagnostic vers un syndrome neurologique, l'interrogatoire et l'analyse de situation ont ensuite révélé le burn-out. »

Certains de nos membres témoignent de leur expérience ...



La confiance en soi ... par l'expression théâtrale

Un temps de vacances pour grandir en confiance !

Un stage intense pour découvrir tout votre potentiel créatif dans votre expression et un vrai temps de vacances au Vert, dans un lieu d'accueil magnifique dans les Vosges.

Un temps de vacances au vert, dans un lieu d'accueil magnifique dans les Vosges.
Un mixte de tous les outils utilisés en WE (Prise de Parole, Impros théâtrale, Art de conter, Jeu du clown) et surtout une démarche pédagogique différente car la durée plus longue de ce stage permet de proposer des exercices plus approfondis.

Dates : du 25 au 28 août 18

Lieu : Le chant de la Source - La Bresse - Vosges

Prix : 290€ + frais d'hébergement, 3 nuits en pension complète (170€)

(Il ne reste plus que 3 places)

Pour en savoir plus



Facebook or not Facebook

Les réseaux sociaux ont le vent en poupe.
Et nous n'échappons pas à l'envie de nous y insérer et permettre à certains de nos membres de pouvoir communiquer rapidement à leur réseau d'amis les informations qui pourraient les intéresser.
Nous venons de créer un page pour les Ateliers de Croissance Personnelle et vous invitons

à aimer et donc à liker.

Pour nous soutenir



Atelier écriture

Deux nouveaux cercle d'écriture vont être créés à la rentrée dont un sur Colmar.
Pourquoi ne pas vous essayer à cet exercice dès le mois de septembre, au moment des bonnes intentions et des cahiers neufs ?

Ecrits personnels