



## Résilience

28.09.2024 - 05.10.2024 | Séminaire Zen en Provence

.zen  
meditation  
coaching  
seminare

Pour les personnes qui aspirent à la libération et à la guérison pour devenir plus résilientes

**Lieu:** Maison de Berdine, chemin de Berdine F-06610 Le Broc (40 km au nord-est de Nice).

La maison Berdine, au milieu de la nature provençale, est aménagée simplement, sans électricité et avec un four à bois dans la salle de séjour et sur la terrasse.

Nous cuisinons sur la cuisinière à bois à l'extérieur, selon le temps aussi à l'intérieur.

Nous préparons les repas ensemble avec des produits frais et des herbes de Provence.

Le lieu offre liberté et créativité. L'énergie solaire et la permaculture\* sont des thèmes qui nous préoccupent ici.

\*Permaculture signifie paradis



Maison de Berdine à Le Broc, France

Nous sommes résilients lorsque nous sommes capables de vivre et d'agir en toute liberté d'esprit. Cela devient possible lorsque nous sommes libérés d'un traumatisme antérieur. Les symptômes et syndromes psychosomatiques (addiction, allergies) sont l'expression d'un traumatisme non traité et souhaitent être reconnus et guéris.

Grâce à un bref exposé, à la méditation, à des temps de silence, à une discussion, à un travail de constellation, à l'EMDR (une méthode de thérapie traumatique) ou à un travail rituel, nous éliminerons les blocages existants afin de devenir plus résilients.

Ce lieu de force en Provence, à l'écart de la civilisation et au cœur de la nature, t'aidera à te retrouver et à te ressourcer.



### **Déroulement de la semaine**

Samedi : Arrivée à partir de 18 h  
Dimanche matin : grasse matinée et logistique  
Dimanche après-midi : début des cours  
Jeudi : excursion (à la mer)  
Vendredi matin : bilan  
Vendredi après-midi : clôture du cours  
Samedi matin : départ à 08 h

### **Déroulement de la journée (avec des silences partiels)**

07 30 h Réveil  
08 00 h Méditation / réflexion  
09 00 h Petit déjeuner  
10 00 h Séance de travail  
12 30 h Méditation / Recueillement  
13 30 h Déjeuner  
16 00 h Séance de travail  
18 30 h Dîner  
20 00 h Méditation / réflexion  
Ce plan est donné à titre indicatif et évolue en fonction des besoins du processus thérapeutique.

+++

« Chaque être Humain est unique et  
a de bonnes raisons pour son comportement. »

### **Intervenants et informations :**

**Patrick R. Afchain,**  
Pédagogue social HFS, enseignant zen / coach / traumatologue  
info@zen.li, + 41 79 333 28 61  
**Eveline Rohrer-Lanz**  
Enseignante zen et primaire / pédagogue du traumatisme  
eveline.rohrer@zen.li, + 41 79 530 30 01

### **Coûts :**

Séminaire €/CHF 700.-  
Frais de pension : €/CHF 240.-  
Non compris dans le prix : Repas lors de l'excursion, argent de poche,  
voyage vers Le Broc  
Covoiturage : €/CHF 100.-  
L'assurance accident est à la charge des participants au cours

### **Inscription :**

Inscription obligatoire jusqu'au dimanche 30 juin 2024 au plus tard par e-mail avec le mot-clé  
"Résilience 07 24" à l'adresse : info@zen.li ou via notre site Internet :  
www.zen.li.  
L'inscription par e-mail est toujours contraignante et juridiquement valable.  
Tu recevras une facture pour les frais du séminaire, le paiement fait office  
d'inscription définitive.

+++++

Le séminaire est délibérément exempt de drogues et d'alcool.

Il va de soi que tous les participants s'engagent à ranger et à faire régner  
l'ordre au début, pendant et à la fin du séminaire.

Ce séminaire est bien plus que des vacances, il s'agit plutôt d'une  
expérience intense de soi-même, sur laquelle on peut réfléchir très  
consciemment grâce à des entretiens individuels et en groupe.  
C'est un séminaire d'acceptation, de tolérance, de respect et d'attention..