

# Liberté et randonnée

Du 17 au 20 mai 2024, à 3957 Erschmatt en Valais / Suisse



**Chemin d'ouverture à soi et aux autres,**

**Avec le Travail de Byron Katie**

**« La vérité nous rend libres et la vérité agit. » BK**

Prendre le temps de nous arrêter, de revenir en nous-mêmes et de regarder les choses en profondeur, afin de voir, sentir, toucher ce qui nous rend vraiment heureux !

Pouvons-nous réaliser nos aspirations les plus profondes en poursuivant nos chemins actuels ?  
Quels sont nos freins, nos accélérateurs, aujourd'hui ?

Grâce aux questions du Travail de Byron Katie, à la méditation, à la randonnée, nous allons à la rencontre de notre vérité intérieure afin de réaliser ce qui est bon pour nous.

« Vivre est un risque, oser vivre c'est se libérer de beaucoup de nos conditionnements et nos pseudo-sécurités, qui semblent confortables alors qu'elles ne sont que des chaînes. » A.Bilheran

Animation : Colette Grünbaum et Nathalie Membrez

Coût pour l'animation : CHF 480.-      Logement et pension : entre CHF 240.- et CHF 285.-

Inscription : un bulletin d'inscription vous sera envoyé sur demande

[natmembrez@bluewin.ch](mailto:natmembrez@bluewin.ch)    [office@gruenbaum.ch](mailto:office@gruenbaum.ch)