

Découvrir et expérimenter le TRAVAIL DE BYRON KATIE

Apprendre à être en paix avec la réalité, peut-être même
en amour,
soyons fous !

Nous vous proposons deux journées de découvertes et de mise
en pratique :

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2024
Co-animées par Nathalie Membrez et Valérie Dignat

Durant ce week-end, nous allons nous entraîner à identifier, explorer, et
remettre en question les pensées qui nous empêchent de vivre la réalité
dans le calme.



Le travail que nous propose Byron Katie est un processus de questionnement personnel qui met en lumière les effets négatifs de nos pensées stressantes dans nos vies. C'est un travail introspectif, méditatif, à la recherche de ce qui est vrai pour soi.

Nous allons identifier et noter les situations et les pensées qui occasionnent un mal-être, puis en groupe ou en binôme nous les questionnerons.

Grâce à ce travail nous nous libérons de nos conditionnements pour nous ouvrir à plus de liberté et de paix intérieure. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, simplement des réponses vraies pour nous.

Infos pratiques : Lieu : 3 route de Blajan, Barères, 31580 BALESTA (chez Valérie).

Horaires : Accueil à 9h / Début 9h30 (café, thé à disposition) - Fin vers 18h.

Tarif stage : 180 euros

Logement : Hébergement (20 € la nuit - places limitées) - Camping possible (gratuit).

Renseignements et inscription : Valérie au 06.76.96.15.06 – mail : valerie.ane@dorange.fr

Valérie - Je m'appelle Valérie Dignat, je travaille comme aide-soignante depuis 30 ans et je pratique le Travail depuis 2012. J'ai participé à de nombreux stages et ateliers de pratique. Depuis que je questionne régulièrement mes « croyances » sur les autres, le monde, et moi, je prends plus vite du recul dans des situations difficiles au travail ou dans ma vie. Je ressens plus d'humilité envers moi et envers les autres. Je m'émerveille d'un petit rien ou d'un petit tout ?

Nathalie - La citation ci-dessous résume à elle seule ce qui m'anime. Depuis 2008, lorsque j'ai rencontré le Travail de Byron Katie, je n'ai de cesse de découvrir qui je suis vraiment, je m'ouvre, je grandis, je ressens la joie de me sentir de plus en plus entière en consentant à voir et à accueillir mes imperfections. Mon divorce, les deuils qui jalonnent mon parcours, il y a un tas de choses que je ne peux pas changer et pourtant, mon rapport, ma manière d'être en relation avec ce qui arrive change radicalement lorsque je fais le Travail. J'aime devenir libre ! Libre d'être honnête et authentique, libre de faire correspondre l'intérieur et l'extérieur.

« L'amour n'est rien d'autre que la découverte de soi à travers les autres et la joie de se reconnaître »

Alexander Smith

