



RESSOURCEMENT A.B.E.

Accompagnateur de Bien-Être



UNE HALTE POUR SOI, *une aide pour les autres*

Au Carmel de Lons-le-Saunier (St Maur)

Faire une pause • Se recentrer • Donner du sens



Et si vous vous accordiez quelques jours pour ralentir, prendre soin de vous et vous mettre à l'écoute de ce qui se vit en vous ?



Un temps de pause, de ressourcement et d'expérimentation, accompagné par la prière et la présence des sœurs du Carmel pour mieux repartir...



UN TEMPS POUR...

- Prendre soin de son équilibre
- Se recentrer et mieux se comprendre
- Dénouer certains « nœuds » du corps et/ou de la vie
- Gagner en confort et en efficacité
- Améliorer sa communication et sa relation aux autres
- Donner du sens à son cheminement



OUVERT À TOUS – CHRÉTIENS OU NON



Chacun est libre de vivre
cette expérience selon son
cheminement et ses convictions.



UNE DIMENSION SPIRITUELLE PROPOSÉE EN TOUTE LIBERTÉ

La présence et la prière des sœurs du Carmel accompagnent ce temps de ressourcement. La communion avec Dieu, par Jésus et Marie, peut être vécue si chacun le souhaite.



DATES DES SESSIONS

2026

- 26, 27 et 28 novembre

2027

- 7, 8 et 9 avril



Quelques chambres sont disponibles sur place – voir avec le Carmel directement.



Les repas sont à prévoir en autonomie. Cuisine et espace repas à disposition.



Les deux sessions peuvent être vécues indépendamment ou de manière complémentaire.



La participation indicative pour une session est de 210€. Pour un couple : 150€ par personne. La moitié est redistribuée au Carmel.



UNE PARENTHÈSE

Ralentir. Écouter. Se recentrer. Mieux se comprendre. Repartir autrement.



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Nathalie SCALABRINO • 06 76 94 82 64

✉ nathalie.scalabrino@orange.fr

📘 Lien Facebook : Association se découvrir

*Prenez soin de vous
pour mieux rayonner !*

