

**Intitulé**

Articuler écologie intérieure et écologie extérieure pour soi-même et pour mieux accompagner les autres

**Présentation**

Dans un contexte de crise écosystémique et civilisationnelle inédite, nous proposons de nourrir notre transition intérieure pour mieux accompagner la transition individuelle et collective.

Elisabeth, formée à l'animation du "travail qui relie" de Joanna Macy, nous guidera dans ce processus. Jean-Sébastien nous aidera à faire les liens avec notre foi chrétienne.

**Objectifs**

- Comprendre les enjeux de la transition, intérieure et extérieure
- Cultiver le soin du vivant en soi et autour de soi
- Apprivoiser et accompagner les émotions douloureuses pour soi et les autres
- Trouver un équilibre entre lucidité et espérance

**Méthodes**

- Interroger les freins et les leviers psychologiques, spirituels, intellectuels et culturels en jeu
- Réflexions personnelles et en groupe
- Apports théoriques
- Immersion en forêt : passer du mental au sensible, à l'émotionnel et au corporel
- Temps d'émerveillement et de gratitude
- Compostage des émotions difficiles
- Pratiques de méditations et de rituels

**Conditions**

Les 6-7-8 mai 2024 (de 10h, le 6 mai, à 17h, le 8 mai)

Aux EUL (Herrenstein) Neuwiller-lès-Saverne

Frais d'hébergement en pension complète : 150€ par personne.

Nombre de places : entre 10 et 20 personnes

**Inscription avant le : 1<sup>er</sup> avril 2024 auprès de [jean-sebastien.ingrand@uepal.fr](mailto:jean-sebastien.ingrand@uepal.fr)**