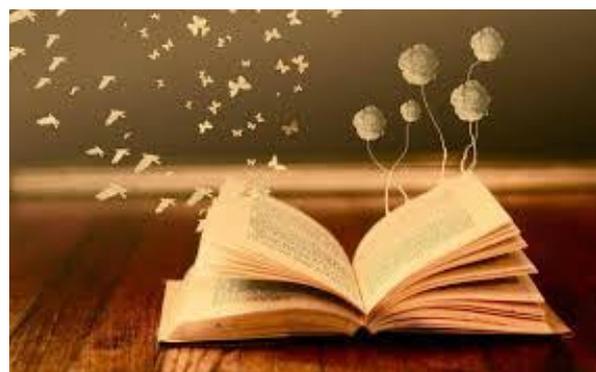
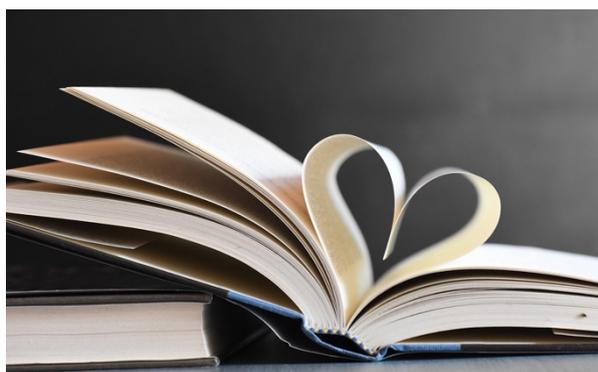


Escapade Bien-Etre
« Il était une fois ... mon histoire »

Vielsalm
Du 11 au 13 février 2022



Vous êtes, par définition, le héros et le sujet de votre histoire. Le récit de vie n'est pas une (auto)biographie, mais votre propre version, libre et libérée, de votre vécu. Il permet de faire le point sur votre existence, de lui (re)trouver un sens, de découvrir des récurrences, de transmettre, de témoigner, d'explorer votre passé, de retrouver vos racines.

Entreprendre un récit de vie est un travail aussi passionnant qu'ambitieux. Mais c'est un processus qui demande beaucoup de temps. C'est pourquoi nous avons choisi de vous donner l'occasion d'aborder votre histoire de vie à travers le prisme du conte, qui est un récit court, symbolique et qui va droit au but.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Genre éternel et intemporel par excellence, le conte vous invite à vous plonger sans retenue dans l'imaginaire. Il vous offre l'opportunité de travailler la structure narrative, de créer un héros, d'explorer le merveilleux et les archétypes. Mieux encore, il vous aide à prendre de la hauteur, de la distance - et de la conscience - au sujet de votre propre histoire.

En élaborant ce récit court, en choisissant soigneusement vos mots, en relatant vos péripéties, vos échecs et vos réussites, vous vous (ré)approprierez votre vécu et vous le comprenez autrement. Le conte ainsi créé devient une métaphore très puissante de votre trajectoire de vie.

Magali de Rijck sera à vos côtés pour vous guider dans l'écriture de votre récit de vie sous forme de conte. Elle vous donnera des consignes inspirantes, des conseils, vous apportera un cadre et un contenu qui vous permettra de mener votre projet à bien. Il vous suffira de vous laisser guider et porter par les consignes, qui vous éviteront l'angoisse de la page blanche. Les exercices prévus permettent d'ouvrir la porte de l'imagination tout en mettant votre mental au placard (dans ce genre d'activité, il n'est pas notre allié) !

Christine Alexandre vous aidera pour poser un cadre de sécurité dans l'émotionnel de l'écriture du récit de vie et apportera des moments de théorie et de pratique sur le thème des émotions.

À la fin du week-end, vous rentrerez chez vous avec une histoire, votre histoire, à offrir ou à vous offrir ... ☺

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 (Vendredi 11 février 2022) : En route pour le Vielsalm ! (D)

Nous vous donnons rendez-vous à Vielsalm, dans la province du Luxembourg, entre 16h30 et 17h00, dans notre gîte « coup de cœur », situé dans un écrin de calme et de verdure.

Sa grande superficie de 900 m2 permet d'une part de se retrouver dans de grandes pièces pour les repas, les ateliers/conférences et les moments de partages. D'autre part, sa configuration garantit à chacun(e) d'avoir son espace personnel et son intimité.

C'est un gîte absolument charmant qui vous séduira au premier regard ☺ !

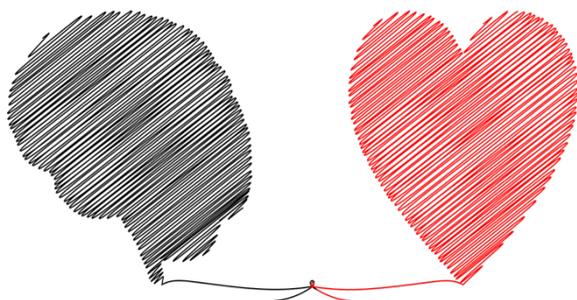


B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

A 18h00, après vous être installés, nous briserons la glace tous ensemble en compagnie de Magali et Christine et apprendrons à nous connaître un peu mieux. Ensuite, confortablement installés, vous écouterez un conte et nous dégagerons les principales caractéristiques de ce genre littéraire. Cela vous inspirera pour le lendemain, où vous prendrez vous-même la plume.

Nous dînerons et avant de clore notre soirée, Christine vous proposera un atelier/conférence sur le thème des émotions et leur mode d'emploi qui vous aidera également pour le lendemain dans la rédaction de votre récit...

Le héros de votre histoire (vous) est mû par des émotions qui font partie de son identité. On nous a souvent appris à les maîtriser, à les contrôler... Parfois, on en arrive même à les nier et elles prennent dès lors le dessus. Nous ne menons plus notre vie, nous nous laissons mener par le bout du nez... Alors que lorsque nous acceptons nos émotions, elles deviennent des alliées pour que notre histoire avance dans la bonne direction, dans celle que nous avons choisie.



Jour 2 (Samedi 12 février 2022) : Il était une fois ... (B, L, D)

Ce matin, après votre petit-déjeuner, nous retrouverez Magali. Avec son aide, vous allez déterminer la structure de votre histoire et choisir les personnages qui la peupleront. Des schémas et des listes d'éléments propres au conte vous seront proposés. Ces outils sont de précieux appuis pour construire une trame, donner chair aux personnages et entrer dans le merveilleux.

Ensuite, ça y est, vous allez commencer la rédaction de votre histoire, sans pression, en douceur et dans le calme. Elle prendra peu à peu forme, comme par enchantement !

Durant ces temps d'écriture, Magali sera présente pour vous guider, et Christine sera là pour vous encadrer et/ou partager...

En effet, écrire son histoire n'est pas chose aisée... vous serez donc accompagné(e) d'une manière totalement écologique pour vous-même ...

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Aux alentours de midi, nous prendrons un déjeuner léger au gîte avant de profiter d'un moment libre.

Nous aurons l'occasion de flâner autour du feu de bois pour peaufiner notre récit, d'aller faire une balade dans les bois tout autour du gîte... Ou encore d'aller nous promener au centre de Vielsalm ou à Stavelot qui n'est distant que de quelques kilomètres... Les activités ne manquent pas dans la région !



A 16h30, il sera l'heure de retrouver Magali, afin de poursuivre la rédaction de votre conte. Vous aurez l'occasion de l'embellir grâce à des astuces d'écriture. Encore une fois, vous vous appuyerez sur des « contraintes » qui, comme leur nom ne l'indique pas, ont pour rôle de soutenir votre inspiration. Le genre du conte propose des formules et un vocabulaire bien particuliers. Les « boîtes à mots » dans lesquelles vous piocherez des éléments à intégrer à votre histoire lui donneront la merveilleuse « couleur du conte ».

Vers 19h, il sera l'heure de dîner, et ensuite vous poursuivrez la soirée avec Christine.

Ce soir, vous allez vivre une expérience qui vous aidera à développer des comportements de « réussite ».

En apprenant à mobiliser vos ressources et à utiliser vos sens, vous irez à la découverte de vous-même.

Lors de cette activité ludique, place au plaisir et à la créativité !

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Jour 3 (Dimanche 13 février 2022) : Finalisation, émotions et retour (B, L)

Ce matin, après le petit-déjeuner, vous apporterez une dernière main à votre texte. Magali vous accompagnera pour les dernières adaptations. Elle vous aidera à vérifier la fluidité de l'histoire, à chasser les répétitions et lieux communs, à accentuer le suspense ??? et l'émotion du conte. Pour ceux qui le souhaiteront, ce sera aussi le moment de partager quelques extraits de ce précieux récit ...

Après le déjeuner, vous aurez un moment d'échange et de partage sur l'expérience d'écriture que vous aurez vécue ensemble.



Aux alentours de 15h30, il sera temps de reprendre la route avec, dans vos bagages, le conte de votre vie ! ☺

» VOTRE ANIMATRICE D'ÉCRITURE



Magali De Rijck

Je suis née en 1973 et je vis à Bruxelles. Agrégée de l'Enseignement Secondaire Inférieur en français et en histoire, j'ai enseigné avec bonheur durant de nombreuses années. C'est dans ce contexte que j'ai publié plusieurs ouvrages pédagogiques (Erasme). Parallèlement à mon métier d'enseignante, j'ai fondé « La Plume qui Gratte » en 2013 et me suis lancée dans l'écriture pour autrui. En 2017, je me suis formée au recueil de récit de vie (UCL – Traces de vie) et depuis, j'accompagne les personnes qui portent en elles le projet d'écrire et de transmettre leur histoire de vie.

Aujourd'hui, l'écriture est mon métier à temps plein. Mais il est essentiel pour moi de continuer à transmettre ma passion en animant des ateliers d'écriture créative. Ces ateliers sont pour moi de véritables récréations, c'est l'aspect le plus ludique de mon métier.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Outre les ateliers et les recueils de récits de vie, d'autres aspects de mon travail sont plus confidentiels ou techniques : nègre, relectrice, correctrice, rédactrice, coach en écriture... pour des particuliers, des entreprises ou des institutions. Mes domaines d'activité ont tous un lien avec la langue française, les histoires, les mots et surtout... la relation à l'autre à travers l'écriture.

Mariée et maman de deux enfants, j'essaie de garder du temps pour pratiquer le théâtre en amateur et le chant choral.

► VOTRE COACH EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL



Christine Alexandre

Très jeune, je suis attirée par l'humain et ses comportements, et je me dirige vers des études pédagogiques. J'enseigne durant plusieurs années et mon métier m'apporte durant plusieurs années beaucoup de satisfactions. Après une décennie, je commence à me retrouver à l'étroit dans cette fonction. Je décide donc, après diverses transitions de vie, de me remettre en question ...

Avec ma soif d'apprendre aidée par ma détermination et ma volonté, je me "jette" dans des lectures de différentes techniques de développement personnel, et suis de multiples formations en pnl, analyse transactionnelle, coaching, neurosciences.

Après plusieurs années de formation, en 2005, je commence à exercer le métier de coach en entreprises et en individuel, j'accompagne l'humain où on ressent une "vibration"; celle de la transition, que j'ai vécue si souvent, et j'en fais ma particularité.

Je crée des formations et des conférences où le fil rouge est la connaissance de soi, la transition et l'amélioration des rapports humains. Je ne cesse de me former et me passionne pour l'ennéagramme.

En 2015, je fonde aux côtés de mon époux, Waouw Travel, une agence de voyages d'épanouissement. Ma fille nous rejoint et nous formons une équipe dynamique qui a les mêmes valeurs : l'intégrité, le respect, l'amour, la créativité.

Nous emmenons des personnes pour leur apporter un moment d'épanouissement et de sérénité. En 2020, pour traduire ces expériences, j'entame la rédaction de mon premier ouvrage sur le thème des transitions, qui est paru aux éditions jets d'encre en 2021, "Alors on change ?, mieux se connaître avec l'ennéagramme pour évoluer".

📍 EN PRATIQUE

Prix du séjour de 2 nuits en chambre double/ double partagée : 475 € par pers.

Paiement à la réservation : 100%

Départ garanti à partir de 14 participants-Max 16 participants

Inclus :

- le logement en chambre double au gîte sélectionné par Waouw Travel à Vielsalm,
- tous les repas du vendredi soir au dimanche midi (eaux comprises lors des déjeuners et eaux et vins compris lors des dîners),
- les ateliers et les conférences donnés par Magali De Rijck et Christine Alexandre,
- l'accompagnement de Waouw Travel.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Non inclus :

- les autres boissons,
- les activités libres,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

Informations et inscriptions :

Amandine Bleeckx - Waouw Travel
0471/99.99.19 ou amandine@waouwtravel.be

Bien évidemment, si les mesures sanitaires en vigueur au moment de ce stage ne devaient pas en permettre la tenue, nous le reporterons et donnerons aux personnes inscrites le choix entre un report de leur participation ou le remboursement intégral immédiat du montant payé.

Pour votre confort et votre sécurité, nous vous proposerons de faire un autotest avant votre arrivée.

Il était une fois...

