



Espace de ressourcement animé par Laurence Aubourg en visioconférence (Zoom):

Mercredis semaines paires de 18h à 19h

Jeudis semaines impaires : de 20h à 21h (heures de Paris)

Le contenu de ces rencontres en petit groupe se construit avec l'inspiration du moment pour la méditation et les demandes de participants.

L'Espace de Ressourcement c'est également :

Un espace de sécurité. Ce qui se passe pendant les rencontres est confidentiel. Vous pouvez témoigner de votre expérience personnelle mais pas de celle des autres

Un espace intime. Il est question que chacun prenne soin de soi. Si vient l'envie de réagir à un témoignage ou de commenter ce que vit une personne, alors l'invitation est de revenir à l'intérieur de soi pour écouter et ressentir ce qui s'y passe.

Un espace d'expérience. Il n'y a rien à réussir ou à forcer mais à se laisser surprendre. Avoir à chaque rencontre l'esprit curieux du débutant.

Un espace bienveillant. Chacun est accueilli inconditionnellement.