

C'est avec beaucoup de joie qu'a pu être maintenu durant cet été si particulier, le projet de la **Première Semaine d'Eté de la Relation d'Aide Chrétienne**.

Cette première semaine, **organisée par l'ACC**, a en effet pu être réalisée grâce à l'accueil de Gérard et Martine Hoareau, au Château de Joudes Saint-Amour, dans ce lieu magnifique, spacieux, au coeur d'une nature accueillante et reposante !



Une trentaine de personnes ont participé à cette Semaine d'été, alliant **Vacances et Formation**. Pour les uns, "découverte de la Relation d'Aide", pour les autres, "approfondissement".

Autour de thèmes tels que :

- Les émotions, le lien avec les besoins (introduction à la communication dite non-violente) - Les différents Etats du Moi (intro à l'Analyse Transactionnelle) *Dolorès Kasemierczak*
- Que se passe-t-il dans mon cerveau ? - C'est quoi la plasticité cérébrale (appliquée à la Relation d'Aide) *Jean-Pierre Kasemierczak*
- Maturité spirituelle, émotionnelle, ne pas séparer ce que Dieu a joint - La spiritualité du ralentissement *Gérard Hoareau*
- Et chaque matin un temps de méditation personnelle, temps guidé par Dolorès, autour d'un texte biblique.

Tout cela dans une ambiance détente !

Des ateliers détente, peinture, arts créatifs, atelier musical (gospel) l'après-midi... sans oublier les ballades, la baignade, les visites...! Et les soirées à thèmes !



Voilà, quelques nouvelles de ce temps fort de l'ACC !
Nous espérons bien renouveler !
Bien fraternellement

Jean-Pierre Kasemierczak
Président ACC-France

Événement à retenir dans nos agendas !
Prochaine JOURNEE NATIONALE de la Relation d'Aide Chrétienne
organisée par ACC-France

Pour répondre aux enjeux actuels de notre société,
ACC-France organise une journée spéciale autour du thème de

« La Parentalité »

Samedi 6 mars 2021 à Lyon

Avec la présence de **Agnès LAUCHER**

Agnès est psychologue du développement et de l'éducation
Auteure du livre « L'art d'être parents - L'enjeu des 6 premières années »

Conseillère en Relation d'Aide accréditée ACC
Membre du RESAM
Conseillère sur le site Atoi2voir



Formation : Stress et émotions

Comment cultiver ma vie en temps de crise ?

- . Faire le lien entre corps, émotions, besoins
- . Ecouter les messages de mon corps et de mes émotions
- . Nourrir mes besoins pour prendre soin de ma vie
- . Identifier mes sources de stress et les croyances qui me maintiennent dans un état de mal-être
- . Réévaluer et changer si nécessaire mes habitudes de vie.

10 Sessions sur l'année scolaire (1 fois par mois)

Ateliers cohérence cardio-respiratoire

Découvrez la cohérence cardiaque, cet outil qui permet de rééquilibrer notre système nerveux autonome, avec pour conséquence naturelle un bien-être et une meilleure santé, physique, mentale, émotionnelle, et relationnelle.

2 sessions de 2h

Plusieurs options de dates tout au long de l'année.

INFORMATIONS

Tél 07 87 29 73 09 ou 04 74 85 51 92
coach.christine@orange.fr
www.cultiver-la-vie.fr