

# The Work de Byron Katie

## Séjour de Bien-être aux Pyrénées

Pour vivre en paix et liberté, rencontrer vos pensées avec douceur et compréhension, écouter votre coeur, revenir à la Présence

Avec Facilitatrice Certifiée Tamara Alferoff



Laval Dieu, Rennes-le-Château, Languedoc

30 Août - 5 Sept 2010

Chacun a des pensées au sujet de soi-même, des autres, du monde:

\* je n'acheverai jamais être Présent, Conscient

\*ils sont malins, laids, \*ils ont tort \*j'ai peur de la maladie, de la douleur, de la mort

\*ma mère/mon père ne m'aimait pas \*je dois aimer mon mari, mes enfants \* il ne suffit pas

\*je n'aime pas mon corps \*je suis toute seule dans le monde \*je vais/veux mourir

Identifiés à nos pensées, nous vivons comme si elles étaient vraies : estropiés, fâchés, souffrants, tendus, ou timides. En plus, nous projetons ces croyances: elle devrait s'amincir, il est méchant, le monde est inhospitalier, les personnes âgées sont laides et inutiles, ils ne doivent pas se battre, il n'y a plus d'espoir ..... et ainsi nous habitons un monde créé par nos croyances. Ces croyances dirigent la façon dont nous nous éprouvons la vie à chaque instant.

La conscience plus vivante et plus affectueuse de vous-même, des autres et du monde

The Work de Byron Katie: chaque jour des exercices guidés, pratiqués seul, en pair, en groupe, vous aideront à prendre conscience, et à travailler avec vos craintes, vos schémas et vos croyances stressantes, autour de ces pensées qui obscurcissent la vérité et la beauté de nous-mêmes, des autres, du monde. En utilisant cette méthode si simple et si puissante, les gens partout découvrent la beauté intense et la paix profonde au coeur de tout ce qui est.

The Work est adapté à tous les niveaux. Vous aurez les après-midis libres pour vous détendre, rêver, balader dans le paysage magnifique, danser, chanter, faire des séances 1-2-1, vous baigner au soleil/lac/ruisseau/spa, ou tout simplement être.

En Anglais, avec traduction Français si nécessaire.

Vous aurez l'option de prolonger votre séjour avec une semaine Cure de Raisin

Frais 380 €uros tout compris \* Option camping

Tamara 00 44 (0) 20 83 47 97 37 P +44 79 46 47 60 48

[www.tamara-alferoff.com](http://www.tamara-alferoff.com)

Laval Dieu 0033 (0)468 742321 [www.laval Dieu.com](http://www.laval Dieu.com) [www.thework.com](http://www.thework.com)

En Grèce 20-27 Aout [www.kalikalos.com/retreats/byron-katie-workshop.html](http://www.kalikalos.com/retreats/byron-katie-workshop.html)