

Pour qui et pour quoi ?

Une démarche en 6 jours, ouverte à tous ceux qui préparent leur retraite et à ceux qui ont déjà commencé à la vivre et qui se posent les questions suivantes :

- ▲ Quelle **orientation** ?
- ▲ Quel **sens** donner aux années qui viennent ?
- ▲ Quel **élan nouveau** y apporter ?

Témoignages de participants

- ▲ « Une formation structurée, qui permet de définir des priorités, d'acquérir un savoir qui rassure, apaise, et aide à passer une étape ».
- ▲ « Un cheminement qui conforte mes choix, mes projets, qui questionne. Un envoi pour une belle vie à venir ».
- ▲ « Une confiance en l'AVENIR et un appel à être Responsable de cet Avenir avec les autres... ».

Thématisques ?

- Accueillir la retraite, une **nouvelle étape de vie**.
- Consacrer du temps à **mesurer les enjeux** de la retraite et lui donner sens.
- Relire, accepter et relier mon **parcours de vie**.
- Prendre soin de tout mon être « Corps, Cœur, Esprit »
- Temps, espaces de vie, argent ... Un **nouvel art de vivre** ?
- Choisir et oser ma place de senior dans les défis du monde.
- Ma famille, mes proches, mes relations : nouvelle période.

Pédagogie ?

- ▲ Apports humains et spirituels avec : des **intervenants**, des **témoignages**, des **chants**.
- ▲ **Selectures** d'expérience de vie.
- ▲ Temps de **réflexion personnelle** et de **partage en petits groupes**.

*Ce parcours est conçu comme un tout, c'est un chemin progressif.
Aussi, les participants s'engagent à suivre l'ensemble des journées du parcours.
Il est animé par une équipe de Fondacio.*



Cycle de 6 jeudis // De 9h30 à 17h30, un jeudi par mois.
2025 : 6 novembre et 4 décembre // 2026 : 8 janvier, 5 février, 12 mars, 30 avril.
Tiers-lieu de l'Esvière : 2, rue de l'Esvière - Angers



Renseignements :

Christine DEL - rmv.anjou@fondacio.fr - 06 88 96 27 87



Inscription en ligne sur esviere-fondacio.fr

Parcours « Re-traiter ma vie »