

Re-traiter ma vie !

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... ».

Thématiques ?

- 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.

Comment ?

- Apports humains et spirituels avec : des **intervenants**, des **témoignages**, des **chants**.
- **Relectures** 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.

2026 : 5 novembre et 10 décembre // 2027 : 14 janvier, 11 février, 18 mars, 8 avril.

Tiers-lieu de l'Esvière : 2, rue de l'Esvière – Angers



Renseignements : rmv.esviere@gmail.com

Philippe Réthoré 0652768327 et Anne-Marie Bourget 0674821560



Inscription en ligne sur www.esviere-fondacio.fr

Parcours « Re-traiter ma vie »

