

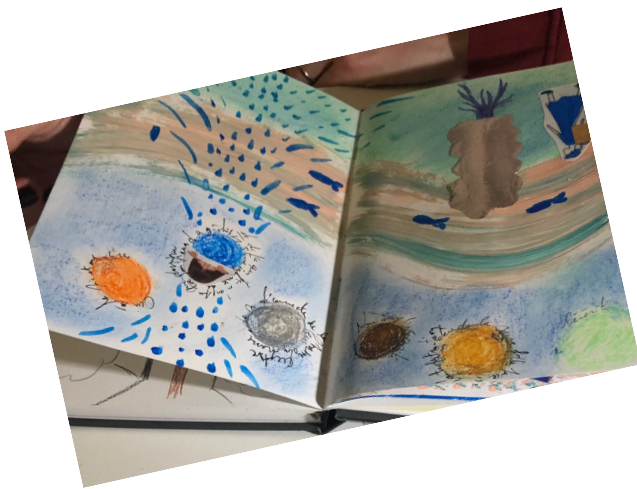
ECLATS DE VIE

Retraite créative pour accueillir le changement et la perte
avec la création d'un carnet de passage

du 20 au 23 novembre 2025

CRÉER UN CARNET DE TRANSITION DE VIE

La création de ce carnet est un outil d'exploration de soi dans le contexte de transitions de vie, de pertes et de ruptures passées présentes ou à venir, de grands renoncements.



Avec les trois langages que sont **l'écriture, le collage et le dessin**, vous pourrez mettre en mots, en images, en formes, le vécu de la perte et exprimer des pensées et des émotions.

Ces techniques sont volontairement choisies pour vous **porter dans votre cheminement**. En même temps que vous plongez dans votre travail émotionnel, les manipulations, les découvertes vous soutiennent dans un **processus créatif et créateur**.

L'objectif est d'installer, page après page, de la sérénité et de la paix en soi.

Aucune compétence artistique nécessaire. Seul le chemin compte.

3 JOURS IMMERSIFS pour créer et prendre soin de soi.

Éclats de vie, une retraite* de trois jours pour faire un pas de côté, s'ouvrir à l'inattendu et jouer avec l'expérimentation créative. Dans un cocon doux et vivant, laissez émerger ce qui cherche à se transformer en vous.

**la retraite est un mouvement en arrière*

Ce que vous vivrez pendant ces 3 jours :

- **La création d'un carnet personnel** sous la forme d'un carnet d'artiste
- Des temps de partages en petit groupe
- Des méditations douces, des moments de repos et d'ancrage
- Des marches dans la nature, du land art

Les intentions de cette retraite :

- Offrir un espace pour exprimer et transformer ce que vous traversez
- Explorer vos émotions de manière créative et non-verbale
- Retrouver de la clarté, du calme intérieur et de la confiance
- Réparer, à votre rythme, ce qui est et a été bousculé

POUR QUI ?

- Cette retraite s'adresse à celles et ceux qui ont traversé ou traversent un deuil, une séparation, un licenciement ou autre transition de vie personnelle et professionnelle douloureuse
et ressentent le besoin de se reconnecter à eux-mêmes, de déposer ce qui pèse et de s'ouvrir, doucement, à un nouveau départ.
- En petit groupe (de 4 personnes minimum et à 8 personnes maximum)

INFOS PRATIQUES

Où :

A 1h30 de Paris, la **Maison aux Chouettes**, un ancien presbytère du XVIIIème niché dans un écrin de verdure, vous accueille au cœur d'un petit village de Mayenne.

Les repas* sont concoctés par Maëlis, la propriétaire, avec des produits BIO, l'eau est dynamisée. Tout est là pour vous régaler sainement et vous apporter le réconfort et la chaleur nécessaires.

**Merci de nous signaler vos allergies éventuelles.*

Quand :

- Arrivée : **jeudi 20 novembre 2025** à partir de 18h
- Clôture : **dimanche 23 novembre 2025** après le déjeuner

Tarifs et inscription :

- Accompagnement (tout le matériel créatif est inclus à l'exception de vos photos personnelles) : **380 €**
⇒ **pour toute inscription avant le 6 novembre inclus, le tarif accompagnement est de 350 €**
- Logement et repas (**3 nuitées** et petits déjeuners, **6 repas** + collations) : **à partir de 330 €**



Pour venir :

En voiture de Paris : 2h45 A11 sortie 10 : Sablé-La Flèche
En train : gare de Sablé sur Sarthe puis 21km,
gare d'Angers puis 36 km,
gare de Laval puis 38km
entre 1h et 2h selon le train choisi de Paris-Montparnasse
navette possible sur demande en plus

Pour réserver votre place ou poser vos questions :

caroline-escaich@traces.life / 06.60.96.56.33 /www.traces.life

QUI VOUS ACCOMPAGNE SUR CE CHEMIN ?



Je suis art-thérapeute et thérapeute transgénérationnelle.
J'exerce à Paris et en région parisienne.

Le deuil s'est imposé pour moi très tôt et j'ai trouvé dans la création plastique une façon de transcender des moments de vie douloureux.

Avec l'approche transgénérationnelle, j'ai pris conscience de l'impact des deuils gelés et des tâches inachevées sur les générations suivantes.

Témoignages

« Page après page, j'ai assisté à mon processus ; je feuillette, je réalise, je me laisse me transformer, je m'étonne, je m'émerveille... Tout est concret sous mes yeux ! Encore aujourd'hui, le plaisir est très présent de cette riche expérience, preuve d'une épuration dont j'ai la trace et sur laquelle je peux m'appuyer pour continuer le chemin de mon deuil qui se prolonge bien au-delà de l'atelier. »

« Être en groupe est également un privilège stimulant qui met en relief sa singularité dans cette aventure. J'ai vraiment apprécié l'authenticité de chacune des personnes présentes qui s'est offerte à travers sa qualité de présence et son flot créatif ».

« A travers ce carnet, j'ai pu honorer le défunt, le remercier de tout ce qu'il a pu m'apporter. J'ai pris conscience que je pouvais vivre paisiblement avec cette perte en me nourrissant au quotidien de ce que cette personne chère a pu m'offrir pour devenir la personne que je suis.

Mon carnet devient mon intime comme une oeuvre précieuse.

A la suite de cette retraite - atelier, je me sens en paix, sereine avec une sensation de légèreté pour poursuivre ma vie dans un mieux-être."

« On renoue avec l'enfant en nous qui joue, on se laisse surprendre par ce qui émerge, on se sent véritablement accompagné pour traverser ce chemin qui DEVIENT UN BAUME CICATRISANT. »

Caroline Escaich - TRACES

56, rue Henri Kleyhnoff 94250 Gentilly – caroline-escaich@traces.life

06 60 96 56 33 - SIRET : 441 844 974 00028