

ÉCLATS DE VIE

DEUIL, SÉPARATION, RUPTURE, TRANSITION DE VIE...

Et si la création devenait un chemin de transformation intérieure ?

3 jours immersifs avec la création

pour traverser et mieux vivre une transition de vie trop forte, un changement ou une perte.

du 23 au 26 avril 2026

À la Maison aux Chouettes, à 2h30 de Paris,
au cœur de la Mayenne

VOUS ALLEZ VIVRE

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

En petit groupe (de 4 à 8 personnes), **un accompagnement individuel** :

- La création d'un carnet d'expression personnelle,
- Des temps de partages en petit groupe,
- Des méditations douces, des moments de repos et d'ancrage,
- Des marches et du land art dans la nature.

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

Le carnet de transition de vie

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.

- L'écriture, le collage et le dessin pour vous aider à mettre en mots, en images, en formes, le vécu de la perte et exprimer des pensées et des émotions.
- Techniques 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.



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)



Qui vous accompagne ?

Caroline Escaich, 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.

INFOS PRATIQUES

→ Quand :

Arrivée : **jeudi 23 avril 2026** à partir de 18h

Clôture : **dimanche 26 avril 2026** après le déjeuner

→ Où :

A 2h30 de Paris, la **Maison aux Chouettes**, un ancien presbytère du XVIII^e siècle 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.

→ Tarifs et inscription :

Accompagnement, matériels créatifs,
logement et repas* : **710 €**

Et avant le 1^{er} avril 2026 : **680 €**

*3 nuitées et petits déjeuners + 6 repas + collations

→ Pour venir :

En voiture de Paris : 2h45 A11 sortie 10 : Sablé-La Flèche

En train : entre 1h et 2h selon le train choisi de Paris-Montparnasse, navette possible sur demande et en plus :

Gare de Sablé sur Sarthe puis 21 km,

Gare d'Angers puis 36 km,

Gare de Laval puis 38 km

Pour réserver votre place :
caroline-escaich@traces.life

06 60 96 56 33
www.traces.life

Témoignages

- « Page après page, j'ai assisté à mon processus ; je feuillete, 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

www.traces.life

SIRET : 441 844 974 00028