



ÉCRIRE POUR ACCÉDER AU POUVOIR DE L'INCONSCIENT ET ÉVEILLER LA CRÉATIVITÉ SELON IRA PROGOFF

intensiveWriting



Ateliers **EN VISIO** de 2 week-ends donc 4 jours
samedi 25 et dimanche 26 avril ainsi que
samedi 9 et dimanche 10 mai 2026
de 10h à 13h15 et de 14h45 à 18h

Animés par **Heidemarie Graul-Bellali**, inspirée par la
méthode d'**IRA PROGOFF** - www.intensivewriting.ma

Imaginez que votre vie soit comme des **bouts de tissu éparpillés** devant vous : des beaux, des gris, ennuyeux, et d'autres plutôt laids. Imaginez maintenant que vous trouvez une **baguette magique** qui vous permettrait de les transformer en un **patchwork magnifique**, l'œuvre d'art qu'est votre vie. Cette baguette magique se trouve au bout de votre plume : **l'écriture** dans un workbook structuré selon la **Méthode d'IRA PROGOFF**.

Dans un **atelier de quatre jours**, vous travaillez au sein d'un **groupe silencieux**. Vous êtes la seule **personne à lire** ce que vous avez écrit.

Vous vous lancez dans un processus qui vous aide à **voir plus clair** dans votre vie, à **transformer vos relations**, à faire le point sur vos croyances et vos valeurs, à **dépasser des blocages** et à développer votre **créativité**. Ensuite, votre workbook deviendra pour vous un **compagnon de vie**, neutre et bienveillant, qui ne portera **jamais de jugement**.

- Participation atelier 4 jours: 240€/pers. Acompte de 50€ sur le compte de Cultiver l'Étre,
- IBAN: LU24 1111 1916 0025 0000, BIC: CCPLUL, idéalement 5 jours avant le stage.
- Le prix doit rester accessible pour permettre votre participation, trouvons une solution ensemble.
- Le lien Zoom vous sera envoyé par mail après votre inscription.

Infos: Tél: +352 621 762 440 - contact@cultiverletre.org - www.cultiverletre.org