



# 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](http://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](mailto:contact@cultiverletre.org) - [www.cultiverletre.org](http://www.cultiverletre.org)



# Comment augmenter sa confiance en soi et devenir plus assertif ?

Atelier - **Dimanche 14 juin 2026** de 10h à 17h30 - 1h30 de pause  
Amiperas - 26 rue Dernier Sol L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animé par **Pascale Schuman**, conférencière et formatrice expérimentée dans le développement personnel, intervenante depuis 2009 en entreprise à tous les niveaux hiérarchiques.



L'**assertivité** est un comportement réfléchi qui consiste notamment à **définir clairement notre position**, la faire connaître et la **défendre respectueusement** tout en permettant des positions différentes de la part des autres.

C'est une compétence importante qui permet à une personne de **gagner le respect** des autres et de **réduire ses propres appréhensions**, ce qui lui donnera plus d'**assurance** dans ses interactions avec autrui.

## Points abordés:

- Introduction à l'assertivité • **Les bénéfices** d'un comportement assertif
- Les **obstacles** courants à l'assertivité • Les comportements **non-assertifs**
- Les **mythes** autour de l'assertivité

## Objectifs de l'atelier:

- **Analyser** son propre comportement • Augmenter l'**estime** de soi
- Découvrir les **typologies** DISC (grille de lecture des comportements humains)
- Développer son **empathie** • Découvrir la **communication non-violente (CNV)** ou bienveillante • Savoir **exprimer son opinion** de façon assertive
- Savoir **gérer des critiques** et attaques verbales

**Participation atelier: 95€/pers.** Acompte de 50€ à verser sur le compte de Cultiver l'Être asbl (RCS F1847) - IBAN: LU24 1111 1916 0025 0000 - BIC: CCPLLULL  
idéalement 5 jours avant l'atelier avec confirmation par mail. Merci.  
Tarif solidaire, trouvons la solution idéale ensemble!

# Retraite de Méditation

## Siddha Maha Yoga

### 9, 10, 11 et 12 juillet 2026



Nous sommes heureux d'accueillir à nouveau **Swami Nardanand**  
pour une **retraite de méditation au Luxembourg**.

La technique de méditation proposée, issue de la **tradition Shaktipat**,  
est une **pratique spirituelle puissante et profonde d'expansion de la conscience**,  
transmise par un Maître issu d'une longue lignée.

**Shaktipat**, littéralement « transfert d'énergie » **éveille l'Énergie Essentielle** qui sommeille en  
chacun de nous. Elle se déploie depuis la base de la colonne vertébrale et commence à **purifier**  
**tous les canaux énergétiques** du corps, guidant vers l'expression de **notre vraie nature**,  
spontanément libre et heureuse.

Une fois Shakti éveillée et nourrie par la pratique de la méditation, elle guide pour toujours sur  
le chemin de la **connaissance ultime**. Cette bénédiction se fait dans le pur respect de la tradition  
indienne. **Aucune préparation ni connaissance spécifique n'est requise**.

Il s'agit d'une **bénédiction** qui vous permet de **ressentir la sagesse de votre coeur et votre intuition**  
la plus sage, et vivre à partir de cela. Pendant la méditation, les **conditionnements et les souvenirs**  
**qui nous font souffrir seront éliminés** d'une manière merveilleusement joyeuse.

Lorsque nous enlevons les couches d'illusion et de conditionnement que nous avons acquises au  
cours de notre vie, nous découvrons une **profondeur d'être où il n'y a que de l'Amour**.

À l'issue de ce stage, grâce à des **séances de méditation régulières**,  
l'énergie qui se déploie devient de plus en plus subtile et les **émotions négatives**,  
**les peurs, le stress, la colère et la dépression peuvent être évacués**.

## Détails de la retraite

**Où :** Mindful House Contern, 4, rue des Prés L-5316 Contern

Le lieu est facile d'accès. Si vous venez en voiture, il n'y a pas de parking devant. Vous pouvez vous garer au parking de la commune, 1 rue des Sports, ou dans la rue perpendiculaire, rue des Champs.

**Quand :** Jeudi 9 juillet, vendredi 10 juillet, samedi 11 juillet, dimanche 12 juillet (jusque 12h)

**Prix:** 265 euros pour la retraite complète  
Possibilité de participer par journée : 90 euros par journée  
Restauration végétarienne de qualité sur place  
(petit-déjeuner, déjeuner et pause café tout au long de la retraite)

### **Ce qu'il faut apporter :**

Des vêtements confortables.

Un tapis de yoga, des coussins et une couverture pour être à l'aise assis par terre.

Le premier jour, apportez des fruits et des fleurs. La tradition indienne veut que l'on offre quelque chose lorsqu'on rencontre un Swami, car on sait que l'on va recevoir quelque chose de très spécial.

Le jour de la bénédiction le Swami vous remettra un morceau de tissu pure laine (Asana) qui sera utile pour la suite de la méditation (inclus dans le prix de la retraite).

Un don à Swami ji à mettre dans une enveloppe.

## **Questions fréquemment posées**

### Comment s'inscrire à la retraite ?

Envoyer un mail à [c.schonckert@gmail.com](mailto:c.schonckert@gmail.com)

### **Dois-je participer à l'entièreté de la retraite ?**

Si vous pouvez assister à l'entièreté de la retraite, vous récolterez les bénéfices de la méditation avec un enseignant éclairé et vous bénéficierez d'une grande aide pour votre évolution spirituelle. Si vous ne pouvez participer que partiellement à la retraite, n'hésitez pas à venir. Vous recevrez quand même la bénédiction. Merci de nous indiquer si c'est la première fois que vous participez.

### **Quel est le montant du don à faire ?**

Le don suggéré pour Swamiji est de 30 à 50 euros par jour.

### **Et si je n'ai jamais médité auparavant ?**

Cette bénédiction est accessible à tous. Que vous soyez un méditant expérimenté ou que vous n'ayez jamais médité, vous êtes tous les bienvenus. Si vous avez une pratique spirituelle, cette bénédiction approfondira votre pratique.

-

Au plaisir de vous recevoir nombreux à cet évènement exceptionnel.

Chloé & Jean- Jacques Schonckert

en collaboration avec

SCHONCKERT CONSTELLATIONS & MORE asbl

([www.constellations.lu](http://www.constellations.lu))