

Déroulement de la journée sur

La Biographie, un chemin de connaissance de soi

proposée par l'APMA à Paris
samedi 19 novembre 2022
de 10h à 17h30

**Lieu : Centre de santé Saint-Jacques
37 rue des Volontaires – 75015 PARIS**

Dans le bulletin d'inscription, pensez à **inscrire votre âge**.

Matériel pour l'atelier : apporter un carnet de notes et des crayons de couleurs.

En ces temps mouvementés que nous vivons collectivement, l'enjeu individuel est d'incarner son humanité afin de pouvoir s'engager dans les changements qui nous sont demandés. Pour faire face à l'inconnu, une meilleure connaissance de soi et des étapes à traverser permet de marcher plus en conscience et avec confiance vers l'avenir.

Le travail biographique, basé sur les apports anthroposophiques de Rudolf Steiner, est une approche qui regarde la vie humaine dans sa globalité à travers ses multiples rythmes et la considère comme un chemin d'évolution. Parmi les grands rythmes biographiques, les cycles de sept ans et ceux des nœuds lunaires marquent notamment des seuils importants et des étapes de métamorphoses pour notre évolution.

*

9h45 : accueil

10h-12h : **conférence de présentation sur la biographie et les rythmes de la vie** à travers l'approche anthroposophique de Rudolf Steiner.

12h-14h : pause déjeuner

14h -15h15 : **atelier sur le thème « *Les rencontres humaines dans sa biographie* »** : présentation du thème et première partie de l'exercice biographique.

15h15-15h30 : pause

15h30 -17h : suite de l'atelier sous forme d'exercice d'art social, qui se fera en petits groupes de façon créatrice.

17h-17h30 : clôture de l'exercice et partages.

*

Vous pourrez vous procurer sur place les différentes publications de l'APMA sur la biographie :

- Les étapes de la vie - Dr Joachim Berron - Épuisé
- Rythmes dans la biographie - Dr Andreas Rohen
- Prendre sa vie en main - Gudrun Burkhard, Triskel.