



# Ma retraite, 10 ans après

SENIORS

Une session résidentielle sur 4 jours,  
un temps de pause  
pour un nouveau souffle !

**LUNDI 12 AU JEUDI 15 OCTOBRE 2026**  
**TIERS-LIEU DE L'ESVIÈRE - ANGERS (49)**



Plus d'infos  
et inscription en ligne



[fondacio.fr](https://fondacio.fr)



# Ma retraite, 10 ans après

## Un temps de pause pour un nouveau souffle !



**C'est quoi ?**

Une session pour les personnes **retraitées depuis 8 à 10 ans** pour prendre le **temps de se poser**. L'occasion de voir quels sont vos **besoins** pour mieux vivre son avenir et quelles **adaptations** pour un nouvel élan dans cette étape de la retraite. Comment ouvrir cette nouvelle tranche de vie ?



## Pourquoi ?

Le but de la session, c'est de :

- Faire une halte avec bienveillance
- Éclairer l'étape de vie dans laquelle je suis
- Réfléchir et échanger avec d'autres
- Identifier mes inconforts, mes élans et mes désirs pour vivre demain avec plus de sérénité et de fécondité

*Nos particularités : accueil, bienveillance, convivialité, humour, chant, musique. Cette session n'est pas une retraite mais elle ne néglige pas la dimension spirituelle : temps de prière et célébrations proposés*

## Infos pratiques

 Lundi 12 oct. (15h) au jeudi 15 oct. (15h30)

 Tiers-lieu de l'Esvière - Angers (49)

 Hébergement et repas compris

 Claire HOLSTEYN  
06 07 08 24 96 | [claire@holsteyn.com](mailto:claire@holsteyn.com)



Suivez-nous sur les réseaux  
@fondaciofrance

