



# Ma retraite, 10 ans après

SENIORS

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

**13 AU 16 OCTOBRE 2025**  
**TIERS-LIEU DE L'ESVIÈRE - ANGERS (49)**



Plus d'infos  
et inscription en ligne



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



SENIORS

# 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

 Lun. 13 (15h) au Jeu. 16 octobre (16h)

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

 Hébergement et repas compris

 Claire HOLSTEYN- 06 07 08 24 96  
claire@holsteyn.com



Suivez-nous sur les réseaux  
@fondaciofrance

