

ARMONIA

Un chemin de transformation intégrale du corps, de l'esprit et de l'âme

Un programme innovant pour le monde religieux francophone

QU'EST-CE QU'ARMONIA

Armonia est un voyage transformateur de 12 à 16 semaines conçu pour les membres de communautés religieuses en quête de renouveau et de reconnexion – avec soi-même, avec Dieu et avec les autres.

UN PROGRAMME ANCRÉ DANS LA FOI ET LA PSYCHOLOGIE

Inspiré par la tradition chrétienne et la science psychologique moderne, Armonia offre un espace sacré de guérison et de croissance.

LE VOYAGE DE LA TRANSFORMATION

1. Retour à soi

Acceptez vos émotions, explorez vos blessures personnelles et écoutez attentivement votre histoire.

2. Le temps du renouveau

Découvrez de nouvelles façons d'être, de vous connecter et d'intégrer la foi à la vie.

3. Réengagement

Clarifiez votre mission et avancez avec espoir et courage.

POURQUOI CHOISIR ARMONIA ?

- ✓ Recentrez-vous et redécouvrez le sens de votre vocation
- ✓ Recevez un soutien qui honore votre foi et votre culture
- ✓ Traitez et intégrez le deuil et la transition de manière curative
- ✓ Soyez renouvelé dans un environnement paisible et fraternel
- ✓ Repartez équipé d'outils pratiques pour vivre votre mission plus pleinement

Lieu : The Southdown Institute
18798, rue Old Yonge
Holland Landing (Ontario) L9N 0L1

Contact : administration@southdown.on.ca
En savoir plus : southdown.on.ca



« Voici, je fais toutes choses nouvelles. »
– Apocalypse 21:5

EN UN COUP D'ŒIL

- **Ateliers de thérapie individuelle** et de régulation émotionnelle
- **Prévention de l'épuisement** professionnel et accompagnement à l'intégration du deuil
- **Retraites thérapeutiques** et accompagnement spirituel
- **Marche contemplative**, alimentation consciente et jardins méditatifs
- **Vie fraternelle, partage** en groupe et écoute mutuelle profonde

HÉBERGÉ À SOUTHDOWN

Un cadre serein et naturel, propice au silence, à la réflexion et à la réconciliation. Guidé par une équipe spécialisée de théologiens, de psychologues et de formateurs spirituels.

