

Date : 05/03/13

Christine Lewicki organise la retraite "Wake-up" pour reprendre sa vie en main



Christine Lewicki organise la retraite "Wake up" du 11 au 13 avril 2013



Audrey Etner

a Évaluation du site

Ce site s'adressant aux femmes s'intéresse au bio au sens large. Il diffuse essentiellement des articles et des présentations de produits. Le site héberge également les blogs des lecteurs.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* : 17

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Curieuse de tout piquée d'écriture. Responsable édito @femininbio, blogueuse empathique aimant raconter la vie des autres @parisbylight.

Christine Lewicki, coach d'entreprise et auteure du best-seller "J'arrête de râler", organise une retraite de 3 jours pour ceux qui désirent reprendre leur vie en main, remettre de l'ordre dans leurs priorités et se créer une vie riche et pleine de sens. Elle nous fait découvrir son programme.



Christine Lewicki

Vous organisez du 11 au 13 avril 2013, une retraite intitulée Wake-Up. Quel en est le principe ?

Cette retraite a été inspirée d'une citation du philosophe J. Krishnamurti: "Il est parfois essentiel de partir en retraite, d'arrêter tout ce que vous êtes en train de faire, d'arrêter vos expériences et les regarder avec un nouvel œil afin d'éviter de fonctionner en automate. Vous pourrez ainsi libérer votre esprit et y laisser pénétrer des idées fraîches. Qu'en pensez-vous ? Cet endroit doit être beau avec des arbres, des oiseaux et du calme, car la beauté est la vérité et la vérité est le bon et l'amour."

C'est tout à fait l'esprit de ce programme. Pendant ces 3 jours, je souhaite créer un espace pour partager avec les participants mes 4 grands principes fondamentaux pour ne plus vivre ma vie à moitié endormie. J'ai choisi pour cette retraite l'hôtel de charme Les Orangeries, pour lequel j'ai eu un énorme coup de cœur lors de ma visite en septembre dernier.

Comment vous est venue l'idée d'organiser un tel stage ?

J'ai voulu organiser ce stage parce que beaucoup de personnes sont venues à moi pour me demander comment je faisais. Comment je faisais pour être toujours aussi vivante et joyeuse. Comment je faisais pour croire autant en la vie. Comment je faisais pour, non seulement être continuellement en train de rêver grand, mais aussi être capable de poser des actes à la

hauteur de mes rêves. Comment je faisais pour créer de si belles réussites tout en étant aussi maman de 3 jeunes enfants.

Ces questions m'ont interpellées alors je me suis moi-même posé la question : comment je fais ? Est-ce que il y a quelque chose que je fais différemment ? Est-ce que il y a certaines choses dans ma réalité qui sont déterminantes pour que je sois capable de me créer une vie {extra}ordinaire tout en étant une personne finalement plutôt ordinaire ?

Je me suis souvenue des propos de Steve Jobs dans son célèbre discours lors de la remise des diplômes de Stanford en 2005. Il expliquait que dans la vie on ne peut pas toujours prévoir à l'avance comment réussir. Mais que c'est seulement après coup qu'on peut faire le lien et identifier les points qui ont été déterminants. Bien évidemment il me reste encore pleins de choses à accomplir dans ma vie et pourtant ce discours de Steve Jobs a provoqué en moi un déclic.

Je me suis alors retournée sur les quelques dernières années de ma vie et je me suis rendu compte que, finalement, si j'avais réussi à accomplir tout ce que j'avais accompli dans ma vie, et tout particulièrement durant ces quelques dernières années avec le succès de J'arrête de Râler, c'est parce que j'avais mis 4 principes fondamentaux au cœur de ma vie et surtout au cœur de mon quotidien. 4 principes auxquels je reviens tout le temps et qui sont de vrais piliers.

J'ai alors eu envie d'écrire mon prochain livre (du même titre que la retraite: Wake up) et alors que j'avais sur le manuscrit, j'ai eu l'intuition qu'il ne fallait pas attendre que le livre soit publié pour partager ce message. J'ai eu l'intuition qu'il fallait que je commence à transmettre ces 4 principes dès maintenant en ce début 2013 car le "timing" était le bon. Il fallait que j'aie à la rencontre de mes lecteurs "tout de suite" et que je leur partage mon message.

Je ne sais pas trop comment l'expliquer autrement. Je dirais que j'ai choisi de proposer cette retraite parce que je n'avais pas le choix. C'était devenu une évidence, je devais le faire maintenant "no matter what !".

A qui s'adresse "Wake-Up" ?

Wake-Up s'adresse aux personnes ordinaires (comme moi) qui ont envie de vivre une vie {extra}ordinaire (à chacun la sienne). Ce programme s'adresse à ceux qui sentent au fond de leurs tripes que leur vie pourrait être plus vibrante et plus riche. A ceux qui en ont marre d'être consommateur et qui ont envie d'être créateur de leur vie. A ceux qui croient en la vie et qui n'en peuvent plus de se limiter eux même. Ils en ont assez de vivre leur vie à moitié endormi !

Ils veulent vivre avec les yeux et le cœur grands ouverts. Ils veulent oser avancer et entreprendre leur vie afin que pouvoir être la femme ou l'homme qu'ils ont vraiment envie d'être. Ils veulent être la lumière qu'ils veulent voir dans ce monde.

Que va-t-il concrètement se passer pendant ces 3 jours ?

Pendant ces 3 jours les participants vont tout d'abord s'offrir le luxe de se retirer pour se retrouver avec eux-même. Ils vont être entourés de beau (une belle chambre, un lieu magique) et ils seront extrêmement bien nourris (nourriture bio et locale et surtout un chef de grand talent). Ce programme a été bâti pour nourrir et puiser dans les 3 dimensions de l'être "le corps, l'esprit et l'âme".

Tous les jours nous allons combiner les mêmes ingrédients :

- Enseignement + atelier + réflexion + mouvement + partage.

Mon idée est de pouvoir non seulement transmettre les 4 principes aux participants mais aussi de leur donner une opportunité de commencer à les vivre dès maintenant.

Nous aurons 3 intervenants extérieurs :

- Regine Petit animera des ateliers de NIA
- Jean-Marc Percier, de Randomona, animera un atelier de marche nordique.
- Et nous aurons aussi un atelier de méditation.

Voici quelques-uns des points qui seront abordés durant cette retraite :

- Quels sont les 3 plus grandes erreurs que font la majorité des gens et qui les empêchent d'être libres et de vivre la vie qu'ils veulent vraiment vivre ?
- La première chose qu'il faut oser faire quand on veut se créer une vie {extra}ordinaire et surtout comment commencer dès aujourd'hui.
- La leçon la plus déterminante que j'ai tiré de mon challenge "J'arrête de râler" et que j'applique désormais à tous les domaines de ma vie.
- L'élément indispensable à mettre au cœur de sa vie quand on veut vivre pleinement réveillé (si on ne le fait pas on risque de se retrouver épuisé, éreinté et sans ressources).

Pourquoi avoir choisi l'hôtel Les Orangeries à Lussac-les-Châteaux pour le stage ?

J'ai eu un véritable coup de cœur pour cet hôtel. Olivia, la propriétaire, a converti une maison de famille en un lieu magique de calme, délice et sérénité tout en ayant un réel projet humain et environnemental. Elle fait partie de la tribu des **Entrepreneurs d'Avenir** qui s'engagent à mettre leur business au service d'une réelle contribution à la société.

Ce lieu représente le rêve d'une femme, de sa famille et de son équipe, et cela me semblait important de choisir un lieu avec un niveau de "vibration" aussi riche pour accueillir les participants de ce programme.

En plus l'accueil y est exceptionnel, les chambres offrent le charme beau et simple, à la française, et la nourriture (bio et locale) est un vrai régal. Je garde un souvenir ému de la soupe au potiron et aux champignons sauvages. Il me fallait absolument une bonne excuse pour revenir !

Suite au succès du livre "J'arrête de râler" vous avez bâti une nouvelle philosophie de vie qui repose sur 4 principes. Quels sont-ils ?

Il faut s'inscrire à la retraite pour les découvrir ! (ou lire le prochain livre en cours d'écriture).

Qu'est ce que cette philosophie a changé dans votre vie ?

Ces 4 principes sont devenus les piliers de ma vie. Je suis constamment en train de chercher à les vivre encore plus profondément car je sais que quand j'arrive à le faire je parviens à recevoir tout ce que la vie a pour moi mais aussi à contribuer au delà de ce que je croyais possible.