

Informations pratiques

Dates : de septembre 2026 à juin 2027

Lieu : Ecole waldala

Tarif :

- 60 € par journée / membres actifs des associations de l'école Waldala
- 70 € par journée pour les non-membres actifs

Pour s'inscrire au cycle de biographie, l'adhésion à l'association des Amis R. Steiner, d'un montant de **16 €**, est requise. Une inscription par mail est nécessaire. Chaque séance est à régler au début de la rencontre.

Il est souhaitable de participer à l'ensemble du cycle afin de suivre la continuité du travail biographique. Les séances se déroulent **en présentiel**.

En cas d'absence du participant, il n'est pas prévu de transmettre les apports de la séance.

Groupe limité à **15 participants maximum** afin de préserver la qualité d'écoute et de profondeur du travail.

Intervenante : Josefa Werner, accompagnatrice en biographie

Cursus en cycles biographiques :

- 2010 : cycle biographique avec Margret Volke – **35 h**
- 2015 : cycle biographique avec Elisa Schwitzgabel – **84 h**
- 2018 : cycle biographique avec Brigitte Muller – **70 h**
- 2023 : cycle biographique avec Elisa Schwitzgabel – **110 h**
- 2024 : cycle biographique avec Patricia Gnaedig – **12 h**

Réalisation de podcasts et d'ateliers biographiques :

- Victor Hugo (2024)
- Saint François d'Assise (2026)

Formation en Art-thérapie : INECAT Paris – 140 h

Inscriptions et renseignements :

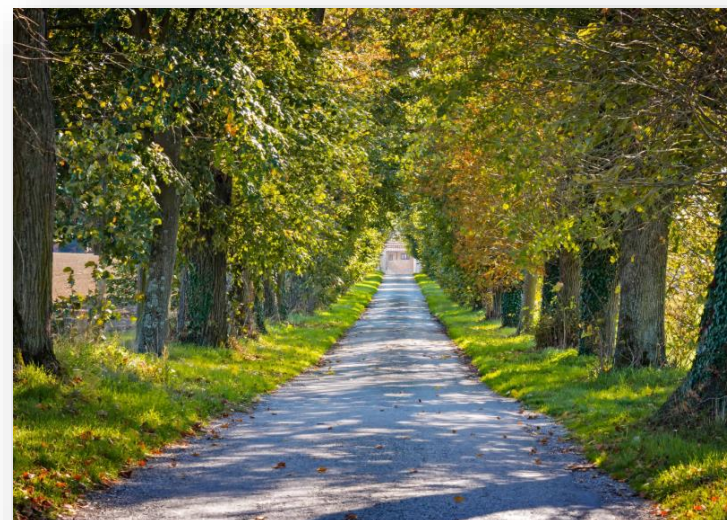
☎ 06 49 24 92 41

✉ j.werner210@laposte.net

Atelier biographique

Art & musique

2026-2027



Saisir le sens de son parcours terrestre

*En lien de la carte de vie de George et Gisela O'Neil selon les principes de
Rudolf Steiner.*

*« Si tu veux te connaître toi-même,
Ouvre les yeux de tous côtés sur l'univers.
Mais si c'est l'univers que tu voudrais connaître,
Jusqu'au fond de toi-même, plonge alors ton regard. »
R. Steiner*

Josefa Werner, accompagnatrice en biographie
Mars 2026

Cet atelier propose d'explorer **le sens de notre parcours terrestre** à travers la **carte de vie** et les grands rythmes qui structurent l'existence : les **septaines** (cycles de 7 ans), le rythme des **nœuds lunaires** (18 ans et demi, 37 ans, 55ans et demi), ainsi que les **cycles de 21 ans**.

Ces repères permettent d'observer notre biographie sous un nouvel éclairage et de reconnaître les étapes importantes de notre développement.

À travers ce cheminement, chacun est invité à revisiter les grandes périodes de sa vie afin de porter un regard conscient sur son histoire personnelle, découvrir les fils conducteurs de son destin et approfondir la compréhension de son chemin de vie. Il s'agira d'observer les points marquants de son chemin de vie — crises, nœuds, choix, retournements — et d'identifier les moments d'anagnorèse de son parcours biographique. Il s'agira aussi de dénouer le fil héréditaire de celui du karma.

Le travail de groupe favorise la connaissance de soi et des autres, tout en respectant le rythme de chacun.

Il requiert également respect et confidentialité, afin que les émotions et/ou témoignages partagés puissent être accueillis en toute sécurité dans un cadre bienveillant.

Organisation du cycle*

Le travail se déroule sur 12 rencontres, chacune consacrée à une septaine :

1. **Samedi 19 septembre 2026** : Introduction, 1ère septaine, naissance à 7 ans
2. **Samedi 17 octobre 2026** : 2ème septaine – de 7 à 14 ans
3. **Samedi 28 novembre 2026** : 3ème septaine et 1er cycle *RECEVOIR* – de 14 à 21 ans
4. **Samedi 19 décembre 2026** : 4ème septaine – de 21 à 28 ans
5. **Samedi 9 janvier 2027** : 5ème septaine – de 28 à 35 ans
6. **Samedi 30 janvier 2027** : 6ème septaine et 2ème cycle *ÊTRE SOI* – 35 à 42 ans
7. **Samedi 20 février 2027** : 7ème septaine – de 42 à 49 ans
8. **Samedi 6 mars 2027** : 8ème septaine – de 49 à 56 ans
9. **Samedi 27 mars 2027** : 9ème septaine et 3ème cycle *DONNER* – 56 à 63 ans
10. **Samedi 17 avril 2027** : 10ème septaine – de 63 à 70 ans
11. **Samedi 22 mai 2027** : 11ème septaine – de 70 à 77 ans
12. **Samedi 12 juin 2027** : 11ème septaine – de 70 à 77 ans

Une ou deux rencontres supplémentaires pourront être proposées afin d'approfondir l'une ou l'autre septaine.

Déroulement d'une journée *

Chaque journée alterne intériorité, apports de connaissances, créativité et partage. À travers une synergie de médiums — écriture, dessin, peinture, photographie, dessin de formes, modelage, imagination active et mouvement — lors de l'exercice artistique, les participants entreront en contact avec la dimension sensible et créatrice de leur biographie.



Accueil à partir de 9h45

Démarrage et matinée : **10h00 – 12h30**

Repas tiré du sac

Après-midi : **14h00 – 16h30**

Le matin :

- ouverture de la journée par **un apport musical au violon en lien avec la septaine, interprété par Carmen Gloria Palma, violoniste professionnelle et temps de méditation**
- **premier apport** sur la septaine étudiée
- **exercice artistique individuel** pour éveiller la mémoire sensible

L'après-midi :

- **second apport** sur la septaine
- **exercice en groupe ou en binôme** favorisant l'écoute et le partage
- **bilan de la journée**
- conclusion par **un second apport musical au violon**

Des **intervenants extérieurs** sont susceptibles d'apporter ponctuellement un éclairage complémentaire.

Ces ateliers s'adressent à tout adulte souhaitant mieux comprendre son chemin de vie et donner sens à son histoire personnelle.

* susceptible de modification

J.W. 19 Mars 2026