

# L'autolouange c'est

## Avec Marie Milis découvrez l'autolouange à Avallon

Venez partager ou offrez une journée d'autolouange pour le plaisir d'écrire, de proclamer et de (re)découvrir cette merveilleuse pratique de dignité et d'estime de soi et de l'autre.

S'autolouer, une parole de vie pour devenir soi-même, rechercher la saveur sacrée de la vie et devenir acteur de sa vie.



Dans une journée découverte, ouverte à tous, il s'agit d'écrire un texte qui dit «je» avec authenticité et amplification, puis le proclamer. Oser dire qui je suis. Ici l'écriture n'est qu'un prétexte qui permet de se reconnecter à son identité.

Nul besoin de savoir écrire, simplement tisser le fil de soi.

Nous sommes dans un « bac à sable » et nous pouvons laisser librement les mots surgir, dans une bienveillance totale envers soi et les autres.

- Puissant pour l'ESTIME DE SOI et la CONFIANCE EN SOI
- Utile pour les enseignants, les parents, les accompagnants
- Efficace pour quitter ses peurs

## L'autolouange qu'est-ce que c'est

L'autolouange est une pratique millénaire et universelle. Magique langage antique de la poésie (Robert Graves), cette forme originelle est improvisée et spontanée. Par cette pratique d'une simplicité primitive chacun retrouve le chemin des sources en soi. Et la reconnaît en l'autre. L'autolouange est guide pour retrouver le chemin du bonheur, boussole pour me guider vers moi-même dans le labyrinthe de la vie moderne, un panneau qui indique l'essentiel au milieu des innombrables sollicitations superficielles.

Cette pratique invite et trace la voie de redressements, de nouvelles «naissances». Eveiller la confiance en soi et bien plus : retrouver le bonheur d'aller de jour en jour d'émerveillement en émerveillement.

Face aux défis contemporains l'urgence devient palpable de retrouver notre fierté intérieure, de nous découvrir digne et de puiser aux sources de notre commune humanité.

## En savoir plus

Un site web dédié : [www.mariemilis.net](http://www.mariemilis.net)

Tout savoir (ou presque) grâce à youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=2l9QIaezTM8>



## Marie Milis : La formatrice

Mathématicienne - Anthropologue - Pédagogue -  
Auteur - Formatrice - Coach

Marie Milis est professeur de mathématiques et d'éthique à Bruxelles. Elle enseigne l'Autolouange dans de nombreux pays, notamment en Belgique, en France, et en Inde.

Marie est diplômée d'anthropologie des mathématiques et développe plusieurs outils pédagogiques. Elle observe l'impact de l'estime de soi et de ses fluctuations sur les apprentissages et leurs résultats. D'où son élaboration, en classe d'abord, puis dans des groupes de plus en plus diversifiés, de la pratique de l'autolouange.

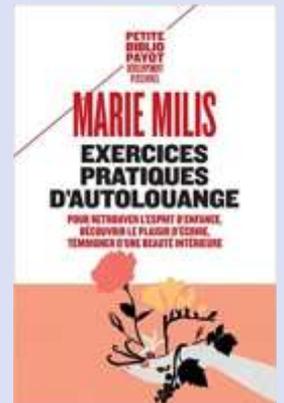
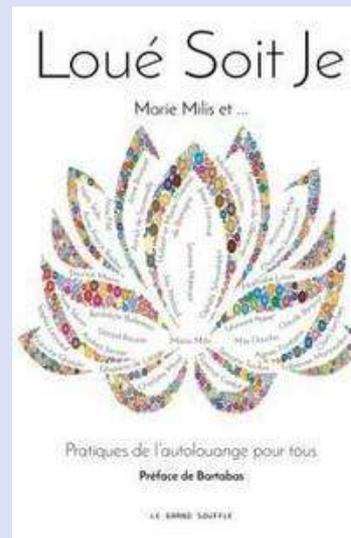
## Bibliographie

Souviens-toi de ta noblesse

Exercices pratiques d'autolouange

Je donne des couleurs au monde

Loué Soit Je



## Témoignages

L'écriture de cette façon est la libération constructive et ne peut être remplacée.

*Éric - région parisienne*

Comme du sang oxygéné, j'ai le sentiment que ces phrases m'amènent une régénération cellulaire.

*Anna - Montpellier*

Génial ! Ce moment m'attendait depuis 60 ans.

*Pierre - Charleroi*

M'habitent ton regard de sérénité, tes clins d'oeil malicieux de "reliance", ton courage d'oser suivre ta mission de révéler à chacun sa "parcelle de génie".

*Josy - Vaucluse*

## Journée découverte sur Avallon (Yonne)

Samedi 17 juin 2017 de 10h à 18h

**Lieu** : La Tannerie. 12 rue Saint-Martin. 89200 Avallon. Tél. 03 86 34 25 41

**Participation** : 70 euros

**Inscriptions** à partir du 25 mai :

[leonard.appel@gmail.com](mailto:leonard.appel@gmail.com) ou 03 86 29 36 69

Journée animée par Marie Milis

Le repas se déroulera sous forme d'auberge espagnole

## FORMATION RESIDENTIELLE EN BOURGOGNE, du dimanche 30 juillet au dimanche 6 août 2017

La formation résidentielle près de Vézelay est chaque année un évènement très particulier, dense et joyeux.

Cette année il a lieu du 30 juillet au 6 août. Arrivée le 30 juillet dans la journée. Départ dimanche 6 août dans l'après-midi ou le lendemain.

Le prix du stage est de 1.120 euros, dont 120 euros doivent être payés à l'inscription

Nous prenons tous les repas ensemble. Repas et collations : 30 euros /j

L'accueil se fait dans une maison familiale, très calme, en dehors du village, au bord de l'eau.

Les participants peuvent loger dans la maison, s'ils acceptent un logement simple (offert).

N'hésitez pas à nous écrire, si vous souhaitez recevoir plus de renseignements.

Renseignements et inscriptions auprès de Léonard Appel:

[leonard.appel@skynet.be](mailto:leonard.appel@skynet.be) ou [info@mariemilis.net](mailto:info@mariemilis.net)

En savoir plus : sur le site de Marie [cliquez ici](#) ou Ecrivez-nous !

