



## Centre de ressourcement et de retraite

&

**Un lieu d'apprentissage pour  
le monde de demain**

### Charte

#### **Amour**

Au moulin des Hirondelles, nous apprenons à nous connaître, soi et l'autre, à accepter et respecter nos différences, et nous apprenons à aimer. L'amour est au centre, c'est l'amour qui nous unit et qui guérit. L'amour est le vecteur du changement qui nous libère et qui nous préparera au monde de demain.

#### **Paix**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à vivre ensemble en paix, à développer notre maturité émotionnelle, notre capacité à accueillir nos émotions et nos états d'âmes. Nous prenons soin de nous tout en gardant un lien de cœur avec l'autre. Nous favorisons une expression authentique, respectueuse et bienveillante.

#### **Conscience**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à prendre la responsabilité de nos actes et nos paroles, à assumer les conséquences, à prendre soin de nos blessures, nos mécanismes de défense, croyances limitatives et résistances inconscientes. En nous élevant vers notre plus haut potentiel, nous évitons le piège de victime - bourreau – sauveur, nous libérons de l'énergie créatrice et nous contribuons à élever le niveau de conscience collectif.

#### **Présence**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à accueillir ce qui nous est offert à vivre, que cela soit doux ou amère, facile ou difficile. Nous cherchons du soutien et de l'aide et nous évitons toute forme de jugement, de blâme, de médisance, de harcèlement, de complaisance ou de complot.

#### **Écoute**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à écouter notre cœur, notre corps, notre intuition, l'autre, la nature, le Vivant. Par l'écoute relié au cœur, nous développons l'empathie et nous pouvons parler vrai sans blesser l'autre.

#### **Générosité**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à offrir de nous-même ; à mettre notre présence, temps, énergie, ressources, connaissances et compétences au service du Vivant et des générations futures d'une façon désintéressée, généreuse et confiante. Nous offrons notre soutiens et encouragement aux autres en dépassant les éventuels sentiments de jalousie, comparaison ou esprit compétitif. Nous apprenons aussi à connaître et respecter nos limites personnelles et à les exprimer simplement.

## **Pardon**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à laisser de la place à la multiplicité, au désaccord, à l'erreur, à l'imperfection, à l'impermanence et au changement. Nous apprenons à nous pardonner, à pardonner l'autre et à demander pardon, à ne pas vouloir avoir raison, à faire des concessions, à lâcher prise et à focaliser sur le meilleur dans l'autre.

## **Beauté**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à agir et nous exprimer avec grâce, de la manière la plus belle possible. Nous apprenons à contempler la beauté, la partager, la créer et l'offrir. Nous éduquons notre égo conditionné en offrant du temps à notre âme et en nous efforçant à accomplir notre travail, quel qu'il soit, comme une pratique spirituelle.

## **Ecosystème**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à vivre en milieu naturel, à créer avec les éléments, à nous nourrir naturellement et sainement, à nous soigner naturellement, à cultiver la terre d'une façon respectueuse, en prenant soin du vivant sous toutes ses formes et en cherchant l'équilibre des écosystèmes présents.

## **Eco-gestes**

Au Moulin des Hirondelles, nous apprenons à limiter notre consommation sur tous les niveaux, à mutualiser le plus possible nos achats et à partager, réparer et recycler ce que nous avons déjà. Nous nous efforçons à acheter le plus possible d'occasion et localement, chez des petits commerçants ou artisans, à trier, composter et limiter nos déchets, à économiser les énergies, à utiliser des énergies renouvelables, à construire et restaurer nos maisons avec des matériaux écologiques et à nous déplacer en conscience.