

Partagez avec d'autres personnes autour de thèmes essentiels à la construction d'une relation de couple authentique et harmonieuse

QUOI ?

- ✓ Un thème par mois durant un an,
- ✓ Un partage d'expériences et de questionnements avec d'autres couples,
- ✓ Des échanges et des exercices,
- ✓ Des supports à ramener chez vous.

POURQUOI ?

- ✓ Mieux vous comprendre et sortir des conflits répétitifs,
- ✓ Accorder vos langages d'amour,
- ✓ Rétablir une bonne communication dans votre couple,
- ✓ Reconnaître vos blessures et celles de votre partenaire,
- ✓ Respecter vos besoins et ceux de votre partenaire,
- ✓ Reprendre confiance en vous et en votre partenaire,
- ✓ Renforcer l'autonomie affective,
- ✓ Trouver l'équilibre entre JE et NOUS,
- ✓ Renforcer votre complicité et votre intimité...

DUREE

Un mardi par mois de 19h45 à 21h15
Consulter l'agenda 2023

TARIFS

60€ par couple

PAR QUI

Lucile Bourdin, psychologue
et Marie Renazé, thérapeute
psycho-corporelle

OU

Au centre de bien-être
La Chrysalide
Domaine du pré Bellevue
85220 La Chapelle-Hermier

La vie de couple est une aventure extraordinaire, qui passe nécessairement par des périodes de questionnements, de crises, de peurs, de doutes...

Vivre en couple, c'est **apprendre à se redécouvrir sans cesse, à s'approprier, à communiquer, à se rassurer, à aimer chaque partie de soi et chaque partie de l'autre...** C'est accepter que rien n'est figé et que tout se crée et se construit.

Vous pouvez ressentir l'envie ou le besoin d'être accompagnés, pendant un temps et/ou sur des sujets particuliers.

Nous vous proposons **plusieurs ateliers durant lesquels vous pourrez échanger avec d'autres couples** autour de thèmes essentiels à la construction d'une relation de couple.

Nous vous proposons **un thème par mois**. Vous pouvez participer à l'ensemble des ateliers ou choisir ceux qui vous paraissent les plus pertinents pour vous.

- JANVIER : Qu'est-ce qu'aimer et être aimé ?
- FEVRIER : Reconnaître les besoins de chaque partenaire et du couple
- MARS : Sortir de la dépendance affective
- AVRIL : Sortir des conflits répétitifs
- MAI : Rétablir une bonne communication dans le couple
- JUIN : L'influence des blessures dans le couple
- JUILLET : Nos parties compatibles et incompatibles
- AOUT : Moi et mon Ego, mon partenaire et son Ego
- SEPTEMBRE : S'accorder sur nos langages d'amour
- OCTOBRE : L'impact des loyautés familiales sur le couple
- NOVEMBRE : Intimité et sexualité
- DECEMBRE : L'engagement : fidélité à moi-même, fidélité à mon couple

A l'issue de ces ateliers, vous repartez avec des fiches récap' et des outils à réutiliser chez vous.

Les thématiques abordées lors de ces ateliers sont approfondies et articulées autour d'un objectif ciblé dans la formation **Construire une relation de couple authentique et harmonieuse.*