



# CALENDRIER 2023

## JANVIER

**Samedi 7 et dimanche 8 janvier (9h – 17h)**

1er stage Je réalise mes buts

**Mardi 10 janvier (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Accueillir et gérer mon anxiété

**Mardi 10 janvier (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : Qu'est-ce qu'aimer et être aimé ?

**Mercredi 11 janvier (18h – 19h30) et samedi 14 janvier (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Accueillir et gérer mes émotions et celles de mon/mes enfant(s)

## FEVRIER

**Samedi 4 et dimanche 5 février (9h – 17h)**

2ème stage Je réalise mes buts

**Mardi 7 février (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Répondre à mes besoins et décider d'être heureux

**Mardi 7 février (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : Reconnaître les besoins de chaque partenaire et du couple

**Mercredi 8 février (18h – 19h30) et samedi 11 février (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Reconnaître mes besoins et ceux de mon/mes enfant(s)

## MARS

**Samedi 4 et dimanche 5 mars (9h – 17h)**

3ème stage Je réalise mes buts

**Mardi 7 mars (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Comprendre mes malaises et mes maladies, écouter les signaux de mon corps

**Mardi 7 mars (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : Sortir de la dépendance affective

**Mercredi 8 mars (18h – 19h30) et samedi 11 mars (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Comprendre mes blessures affectives et celles de mon/mes enfant(s)

**Mardi 21 mars (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Découvrir la chromothérapie – les couleurs au service du bien-être et de la connaissance de soi

## AVRIL

**Mardi 4 avril (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Dépasser mes croyances limitantes et sortir des schémas répétitifs

**Mardi 4 avril (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : Sortir des conflits répétitifs

**Mercredi 5 avril (18h – 19h30) et samedi 8 avril (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Dénouer mes schémas répétitifs et ceux de mon/mes enfant(s)

**Mercredi 19 avril (18h – 19h30)**

Atelier parents-enfants : Découvrir la chromothérapie en famille – les couleurs au service du bien-être et de la connaissance de soi

**Du lundi 24 au samedi 29 avril (9h – 17h)**

Formation complète Je réalise mes buts

## MAI

**Mardi 2 mai (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Bien communiquer avec mon entourage et sortir des pièges relationnels

**Mardi 2 mai (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : Rétablir une bonne communication dans mon couple

**Mercredi 3 mai (18h – 19h30) et samedi 6 mai (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Rétablir une bonne communication dans la famille

**Samedi 13 et dimanche 14 mai (9h – 17h)**

Stage Construire une communication efficace et harmonieuse

**Du samedi 27 au lundi 29 mai (9h – 17h)**

Stage Retrouvez l'harmonie dans votre famille

**Lucile Bourdin – Psychologue clinicienne**

www.lucilebourdin.fr - lucilebourdin@[coeurdeboussole.fr](mailto:coeurdeboussole.fr) - 06.98.63.90.34



## JUIN

**Samedi 10 et dimanche 11 juin (9h – 17h)**

Formation Construire une relation de couple authentique et harmonieuse

**Mardi 13 juin (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Reconnaître mes blessures et celles de mes proches

**Mardi 13 juin (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : L'influence des blessures dans le couple

**Mercredi 14 juin (18h – 19h30) et samedi 17 juin (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Renforcer la cohésion parentale et libérer mon/mes enfant(s) des conflits de loyauté

## JUILLET

**Mardi 11 juillet (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Oser être VRAI, me libérer du regard de l'autre

**Mardi 11 juillet (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : Nos parties compatibles et incompatibles

**Mercredi 12 juillet (18h – 19h30) et samedi 15 juillet (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Trouver ma place dans la famille

## AOUT

**Mardi 8 août (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Nourrir ma confiance en moi

**Mardi 8 août (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : Moi et mon Ego, mon partenaire et son Ego

**Mercredi 9 août (18h – 19h30) et samedi 11 août (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Nourrir ma confiance en moi et celle de mon/mes enfant(s)

## SEPTEMBRE

**Mardi 5 septembre (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Concrétiser mes objectifs

**Mardi 5 septembre (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : S'accorder sur nos langages d'amour

**Mercredi 6 septembre (18h – 19h30) et samedi 9 septembre (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Les limites éducatives : poser un cadre et le faire respecter

## OCTOBRE

**Mardi 3 octobre (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Emotions et alimentation : être bien dans mon corps et dans ma tête

**Mardi 3 octobre (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : L'impact des loyautés familiales sur le couple

**Mercredi 4 octobre (18h – 19h30) et samedi 7 octobre (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Soutenir les apprentissages de mon/mes enfant(s) et encourager l'autonomie

**Samedi 14 et dimanche 15 octobre (9h – 17h)**

Stage Construire une communication efficace et harmonieuse

## NOVEMBRE

**Mardi 14 novembre (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Sortir de la dépendance affective

**Mardi 14 novembre (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : Intimité et sexualité

**Mercredi 15 novembre (18h – 19h30) et samedi 18 novembre (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Développer l'attention et la concentration

**Samedi 25 et dimanche 26 novembre (9h – 17h)**

Formation Construire une relation de couple authentique et harmonieuse

## DECEMBRE

**Mardi 12 décembre (18h – 19h30)**

Atelier adultes : Apprendre à aimer chaque partie de moi

**Mardi 12 décembre (19h45 – 21h15)**

Atelier couples : L'engagement: fidélité à moi-même, fidélité à mon couple

**Mercredi 13 décembre (18h – 19h30) et samedi 16 décembre (17h30 – 19h)**

Atelier parents-enfants : Faire de l'hypersensibilité une force

**Lucile Bourdin – Psychologue clinicienne**

www.lucilebourdin.fr - lucilebourdin@[coeurdeboussole.fr](mailto:coeurdeboussole.fr) - 06.98.63.90.34