

Partagez avec d'autres personnes autour de thèmes récurrents et essentiels pour renouer avec l'amour de soi et de l'autre

QUOI ?

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

POURQUOI ?

- ✓ Sortir des conflits répétitifs,
- ✓ Rétablir une bonne communication avec votre entourage,
- ✓ Reconnaître vos blessures et celles de vos proches
- ✓ Apprendre à réguler vos émotions,
- ✓ Respecter vos besoins et vos limites,
- ✓ Trouver votre place,
- ✓ Vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête
- ✓ Vous libérer de la peur du regard de l'autre...

DUREE

Un mardi par mois de 18h à 19h30
Consulter l'agenda 2023

TARIFS

35€

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

Nous vous proposons, avec ma collègue Marie, plusieurs ateliers dans l'objectif de vous aider à **renouer avec l'amour de vous-même, reprendre le pouvoir sur votre vie et construire des relations harmonieuses.**

Vous pourrez exprimer ce qui vous pèse, trouver des astuces et solutions, et bénéficier de la richesse du groupe et des expériences de chacun.

Chaque atelier s'articule autour d'un thème ; nous vous proposons un atelier par mois. Vous pouvez participer à l'ensemble des ateliers ou choisir ceux qui vous paraissent les plus pertinents pour vous.

Pour connaître les dates, merci de vous référer au calendrier 2023.

- JANVIER : Accueillir et gérer mon anxiété
- FEVRIER : Répondre à mes besoins et décider d'être heureux
- MARS : Comprendre mes malaises et mes maladies, écouter les signaux de mon corps
- AVRIL : Dépasser mes croyances limitantes et sortir des schémas répétitifs
- MAI : Bien communiquer avec mon entourage et sortir des pièges relationnels
- JUIN : Reconnaître mes blessures et celles de mes proches
- JUILLET : Oser être VRAI, me libérer du regard de l'autre
- AOUT : Nourrir ma confiance en moi
- SEPTEMBRE : Concrétiser mes objectifs
- OCTOBRE : Emotions et alimentation : être bien dans mon corps et dans ma tête
- NOVEMBRE : Sortir de la dépendance affective
- DECEMBRE : Apprendre à aimer chaque partie de moi

A l'issue de ces ateliers, vous repartez avec des fiches récap' et une liste de livres en lien avec les thèmes abordés.

Les thématiques abordées lors de ces ateliers sont approfondies et articulées autour d'un objectif ciblé dans la formation **Je réalise mes buts.*