

Renforcer les bases de votre couple, apprendre à aimer et à être aimé, construire ensemble et regarder dans la même direction

QUOI ?

- ✓ Deux stages de deux jours,
- ✓ **Un partage** d'expériences avec d'autres personnes,
- ✓ **Des échanges et des exercices** à partir de situations concrètes,
- ✓ **Des supports** à ramener chez vous.

POURQUOI ?

- ✓ Mieux vous comprendre et sortir des **conflits répétitifs**,
- ✓ Accorder vos **langages d'amour**,
- ✓ Rétablir une bonne **communication**,
- ✓ **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 le **JE et le NOUS**,
- ✓ Renforcer votre **complicité et votre intimité**,
- ✓ Regarder dans la même direction...

DUREE

2 jours de stage « Construire une communication efficace et harmonieuse »
+ 2 jours de stage « Construire une relation de couples authentique et harmonieuse »

TARIFS

400€ / personne, soit 100€ / jour

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

"Lorsque l'on tombe amoureux, il faut savoir se relever pour apprendre à aimer".

Vivre en couple, c'est bien entendu avoir des projets, vivre des moments de partage, de plaisir, de rire, de complicité...

C'est aussi accepter de traverser des périodes de questionnements, de crises, de doutes, de peurs. De **se redécouvrir sans cesse**.

C'est être capable d'accueillir et d'apprendre à **aimer chaque partie de soi et chaque partie de l'autre**. C'est apprendre à s'appivoiser, à communiquer, à se rassurer, à permettre à soi et à l'autre de satisfaire ses besoins en autonomie. C'est **permettre à l'autre de se rapprocher de qui il souhaite être et s'autoriser à rester soi-même malgré les blessures et les peurs**.

La vie de couple est une merveilleuse aventure, pleine de surprises, de rebondissements et d'opportunités de grandir...



Vous pouvez ressentir l'envie ou le besoin d'être accompagnés pendant un temps, pour vous reconnecter à vos ressources, retrouver l'harmonie et réconcilier le JE et le NOUS. Ce stage a pour objectif de **vous aider à trouver vos réponses, avec le soutien et la richesse d'autres couples**, afin de poursuivre cette belle aventure dans la joie, la paix et la complicité.

Nous vous proposons, avec ma collègue Marie, **deux stages de deux jours** durant lesquels vous aurez l'occasion d'échanger sur des sujets essentiels, d'expérimenter des outils et de découvrir des clés pour consolider votre couple sur la durée.

Nous aborderons divers thèmes : la communication, les besoins individuels et du couple, les langages d'amour, l'engagement, la reconnaissance des blessures affectives, la résolution des conflits et des schémas répétitifs, l'autonomie affective, ou encore la confiance en soi et en l'autre...

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