

Groupe de rencontre thérapeutique

(selon l'approche de Carl Rogers)

ATELIER SUR LE MIEUX ETRE ET LA CONNAISSANCE DE SOI

Vous souhaitez prendre un temps de pause, libérer votre parole, vous sentir mieux dans votre tête et dans votre corps. **Cet atelier est fait pour vous.**

Face aux vicissitudes de la société et ses dérives actuelles, je vous propose des ateliers qui vous permettent de **vous enrichir mutuellement et collectivement**. De vous permettre de **prendre soin de vous** et des membres du groupe, de porter un regard bienveillant sur les humains et le monde du vivant.

Un des piliers est de **créer de l'intelligence collective**, en s'unissant nous devenons plus fort pour faire face aux enjeux du monde et cela renforce notre action quotidienne.

Rompre l'isolement et sortir de l'individualisme, se projeter dans l'avenir avec sérénité et confiance.

Changer de regard sur soi et sur les autres, apprendre l'estime de soi, partager nos richesses individuelles, alléger les fardeaux du quotidien, **développer l'optimisme et la joie de vivre**, tel est le **leitmotiv de cet atelier**.

Être heureux de vivre, **trouver un équilibre psycho émotionnel**, apprendre à gérer ses émotions et mieux nous comprendre. Tout ce dont un être humain à besoin pour vivre...

Venez découvrir librement. Première séance offerte..

1 samedi matin par mois – durée 2h30 Tarif : 25 €

– A l'Espace B à Barbezieux –

1 CHEMIN VERS SOI

*** Florent FAURE * 06 08 49 60 67 ***

florent.faure@gmail.com