

Sam. 9 nov | Auto-coaching : Traverser la perte & le deuil

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous discuterons de nos visions sur la perte et le deuil, car nous pouvons éprouver du chagrin après de nombreux types de pertes dans la vie, petites ou grandes. Nous comprendrons ensemble les étapes émotionnelles inhérentes à tout changement douloureux. Nous définirons l'attitude et les moyens pour traverser du mieux possible ces épreuves de la vie. Nous terminerons par une relaxation réconfortante.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 9 novembre - 9 h à 12 h -	Isabelle Avril, Formatrice Coach certifiée en Développement Personnel	25 € adhérent / 35 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC