

CYCLE DE RENCONTRE

Confiance &
Présence

expérimenter sa place dans le groupe, autrement

réservé aux adolescents



CYCLE DE RENCONTRE

Confiance & Présence

expérimenter sa place
dans le groupe, autrement



Le groupe est une mini-société où chaque participant apporte sa façon d'être, ses modes relationnels et son rapport au monde. Le collectif décuple les interactions et favorise la prise de conscience de nos modes de fonctionnement.

Vous êtes à fleur de peau,
Vous avez besoin de réguler un trop plein d'émotions,
Vous aimeriez trouver votre place dans le groupe,
Vous manquez de confiance en vous,
et vous aimeriez vous affirmez davantage

Un cycle d'ateliers pour se connaître, se faire confiance, se renforcer et grandir en harmonie avec son environnement.

Cet atelier se déroule dans un climat psychologique bienveillant qui favorise l'expression et l'expérimentation.

Plus d'informations : Isabelle Thomas / contact.ithak@gmail.com / 06.83.34.09.31



CYCLE DE RENCONTRE

Confiance & Présence

expérimenter sa place
dans le groupe, autrement

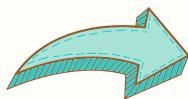


6 participants maximum

La Gestalt-thérapie est une approche thérapeutique utilisée en relation d'aide, psychothérapie et coaching. Elle permet de "donner forme" à ce qui se passe en nous, d'identifier et de modifier la façon dont nous sommes en relation avec nous-mêmes et avec notre environnement. Elle envisage la santé dans une perspective globale où corps et psyché sont simultanément pris en compte.



Entretien individuel au préalable
Engagement pour la totalité du cycle



Thématiques : *les émotions * le corps * l'identité * la relation * la confiance en soi * la motivation * l'ancrage



Tarif : 70€ par atelier

Dates : 10 mars - 31 mars - 21 avril - 12 mai - 2 juin - 23 juin - 1 sept.

**le vendredi de
18h30 à 20h30**

Plus d'informations : Isabelle Thomas / contact.ithak@gmail.com / 06.83.34.09.31

