



PROGRAMME PROPOSÉ

1. **DES REGARDS POSÉS SUR MOI** *Vendredi 26 octobre, 18h30-20h30*
 - un regard qui m'a fait du bien
 - un regard qui m'a fait du mal
 - analyse
 - comment changer ?

2. **MON REGARD POSÉ SUR L'AUTRE** *Vendredi 9 novembre, 18h30-20h30*
 - un regard bienveillant
 - un regard de rancune et de jugement
 - analyse
 - comment changer ?

3. **UN REGARD DE CONFIANCE** *Vendredi 23 novembre, 18h30-20h30*
 - confiance en soi : Méditation - Contemplation
 - confiance en l'autre : Guider – se laisser guider

4. **UN REGARD QUI CRÉE LA RELATION** ~~*Vendredi 7 décembre, 18h30-20h30*~~
Date à modifier
 - en relation à soi : Méditation - Contemplation
 - en relation à l'autre : par le regard – par le bâton de communication

5. **REGARD SUR NOTRE PARCOURS** *Vendredi 14 décembre, 18h30-20h30*
 - Ce que j'ai appris – ce dont j'ai encore besoin – Et encore...
 - Fêter la fin de l'atelier et la fin de l'année

*Programme proposé par
Patricia LEBON et Marc THOMAS*