



Atelier

Au cœur de soi



MODULE 2

ETRE SOI AU CŒUR DE NOS RELATIONS

St PIERRE

PROGRAMME PROPOSÉ

- 1. DES REGARDS POSÉS SUR MOI** *jeudi 25 octobre, 17h30-19h30*
 - 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** *samedi 3 novembre, 16h-18h*
 - un regard bienveillant
 - un regard de rancune et de jugement
 - analyse
 - comment changer ?

- 3. UN REGARD DE CONFIANCE** *jeudi 8 novembre, 17h30-19h30*
 - confiance en soi : Méditation - Contemplation
 - confiance en l'autre : Guider – se laisser guider

- 4. UN REGARD QUI CRÉE LA RELATION** *samedi 17 novembre, 16h-18h*
 - en relation à soi : Méditation - Contemplation
 - en relation à l'autre : par le regard – par le bâton de communication

- 5. REGARD SUR NOTRE PARCOURS** *samedi 22 décembre, 16h-18h*
 - 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*