|  |
| --- |
|  |
| ***Fatigué·e ou essoufflé·e par la crise Covid…***  ***Besoin de me recharger en énergie… en espoir…***  ***ou simplement désir de bien-être !*** |
| **Comment PRENDRE SOIN DE MOI ?** |
| ***2 Ateliers – Groupe de Parole de 2h ouvert à tous***  **SAMEDIS 13 et 20 mars de 9h30 à 12h**  **dans le respect des règles sanitaires**.  **en extérieur dans un espace boisé à L’ETANG ST PAUL**  Si les rassemblements à plus de 6 restent interdits,  nous ferons 2 groupes, un le matin et l’autre l’après midi  ***Renseignements et animation de l’atelier*** : Marc THOMAS  Mail : [competences.relationnelles.974@gmail.com](mailto:competences.relationnelles.974@gmail.com) – Tél ou WhatsApp : +262 693 419 662 |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Pistes de travail de cet atelier*** | |
| 1. **Centre-toi sur toi** 2. **Protège-toi** 3. Identifie **tes ressources et tes limites** | 1. Marche **à ton rythme** 2. Exerce **ta vigilance** 3. **Prends appui** |
| ***Comment ça se passe ?*** | |
| à partir d’un texte bref, relire notre expérience   * *identifier difficultés et capacités de progrès* * *s’entraîner et s’exercer* | dans l’échange et la confidentialité   * *mutualiser nos expériences et interrogations* * *s’encourager dans la confiance réciproque* |
| ***Organisation***  Le lieu exact, accessible en voiture, sera indiqué aux inscrit·e·s | ***Tarif*** : 50€ pour les 2  Le tarif ne doit pas vous empêcher de participer. Prenez contact en cas de difficultés financières. |
| ***Renseignements et animation de l’atelier*** : Marc THOMAS  Mail : [competences.relationnelles.974@gmail.com](mailto:competences.relationnelles.974@gmail.com) – Tél ou WhatSapp : +262 693 419 662 | |

Ce bulletin d’inscription est **A NOUS RETOURNER TRES RAPIDEMENT** à l’adresse mail ci-dessus ou courrier (adresse postale en pied de page)

**Prénom** …………………………………………. **NOM** ………………………………………………………………………………

**Adresse mail** ………………………………………………………………….. **Tél.** ……………………………………………….

**J’habite à (Ville)** ………………………………………………………………………………..

* ***Je m’inscris pour participer à cet atelier les 13 et 20 mars à L’Etang St Paul***
* *Je souhaite que cet atelier ait lieu près de chez moi, par exemple à ………………………….*