|  |
| --- |
|  |
| ***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 THOMASMail : 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 THOMASMail : 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 ………………………….*