

**Nouveau**

## L'auto-compassion sans compromis

Cet atelier vous invite à reléguer aux oubliettes la recherche effrénée d'amour et de reconnaissance à l'extérieur de vous. À l'aide de pistes de réflexions et des outils pratiques vous découvrirez qu'il est possible de s'affirmer en tant que femme, douce et bienveillante, et aussi forte et déterminée. L'ingrédient primordial de l'auto-compassion est la bienveillance envers soi. Tout au long des rencontres des stratégies seront partagés afin de se traiter comme on traiterait notre meilleure amie. Les bienfaits de l'auto-compassion sont multiples et non négligeables.

Venez les découvrir et mettre de la légèreté dans votre vie.

ATELIER les **jeudis** animatrice : Diane Barry

du 5 octobre au 9 novembre 2023 de **13h30 à 15:30**

**pas d'atelier le 19 octobre**

Groupe fermé, maximum de 8 personnes, 5 rencontres

**\* Carte de membre valide obligatoire**



## ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :

- ✚ S'engager à participer à toutes les rencontres.
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.

