

ATELIERS - Communication Relationnelle



CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE,
SHERBROOKE

**Deuil & séparation:
Perdre sans me
perdre!**

SÉRIE 8 ATELIERS

JEUDI
17 OCT-5 DÉC'19
9H-11H45



Tout au long de notre existence nous sommes confrontés à vivre des pertes, des deuils et des séparations: le décès d'un être cher, la fin d'une relation ou d'un emploi, un changement d'école, un déménagement, un projet avorté, un désir non comblé. Nous nous retrouvons parfois démuni-es, peiné-es ou désemparé-es face à ces épreuves qui peuvent nous sembler insoutenables, interminables, insurmontables.

Comment:

- + Sortir de cette sensation de vide ou d'impuissance
- + Composer avec les émotions intenses
- + Se libérer des vieilles rancœurs, regrets, rumination
- + Boucler les vieilles histoires/ histoires inachevées / relations brisées

Il est possible, avec la Méthode ESPERE® de vivre ces événements de la vie, de façon douce et plus sereinement. De passer du subir à l'agir, avec bienveillance.

Ces ateliers proposent de découvrir des outils et démarches concrètes d'évolution pour apprendre à "perdre sans me perdre", sur le chemin des deuils et des séparations!

INSCRIPTION: La parolière (819) 569-0140
laparoliere.org



UNIVERSOI

INFORMATION

**Josée Pepin
819.314.7249**

josee@universoi.ca
www.universoi.ca



Formatrice et Coach