

ENTRER EN AMITIE AVEC SOI MEME

Groupe de travail pratique
afin d'apprendre
à être bienveillant envers soi.

Nous chercherons à développer
l'écoute,
la compréhension,
l'estime,
la confiance,
l'amitié envers nous même
et par conséquent
envers les autres.

Nous nous appuyerons sur
des exercices de respiration
et de conscience,
afin de travailler sur
nos pensées et émotions
dont dépend notre bien être.

Groupe de 4 à 10 participants,
ouvert à tous
après un entretien avec
la thérapeute :

Anne FROIDEVAUX
Méditation, Gestalt, Chant
06 62 24 86 20
anne.froidevaux@orange.fr

Tous les 15 jours :
A Longraye Mardi et jeudi de 19 à 21 h.
A Caen Lundi et Mercredi de 20 à 22 h.
50 € la soirée