ATELIERS - Communication Relationnelle

Vivre les séparations & deuils autrement !

La vie...

C'est une série de naissances, de débuts...et aussi de fins, de séparations multiples, qui engendrent des pertes et appellent à vivre des deuils:

- Décès, ruptures amoureuses
- Changement école, emploi, ville
- Capacités diminuées (cognitive, physique, mentale...)
- Départ des enfants, à la retraite...
- Rêves ou projets interrompus (famille idéale, voyage,...)

Mon équilibre est rompu, je suis ébranlé-e, je perds mes repères. Je peux me sentir confus-e, démuni-e, écorché-e dans ces passages étroits de mon existence. Comment sortir du subir, de l'impuissance, du vide qui m'habitent et vivre ces deuils avec plus de vie?

Cette série d'ateliers propose de découvrir des outils et des démarches concrètes pour apprendre, avec bienveillance et créativité, à vivre ces pertes, sans me perdre!

Animation interactive et visuelle, appuyée d'exemples des participant-es. S'adresse à tous. Aucun prérequis.

UNIVERSOI

INFO & INSCRIPTION

Josée Pepin
819.314.7249
josee@universoi.ca
www.universoi.ca

Formatrice & Coach
Communication
Relationnelle