L E S C A U S E R I E S D U J E U D I

De 19 H à 21 H

Ces rencontres conviviales, ouvertes à tous, vous proposent de venir discuter librement de thématiques de la vie courante et d’échanger des idées autour d’un verre.

Une occasion de découvrir des outils pour s’interroger et transformer notre quotidien.

JEUDI 20 SEPTEMBRE 2018 – BURN OUT

EPUISEMENT ? PREVENTION ? RECHUTE ? QUAND LE CORPS DIT NON ET QUE LA TETE DIT OUI

Nous sommes tous concernés. Hommes, femmes, enfants, à tout âge et dans tous les milieux.

Comment en arrive-t’on là ? Quels sont les symptômes ? Quelles sont les pistes pour le prévenir ? Comment gardons-nous notre fût d’énergie ?

JEUDI 18 OCTOBRE 2018 – LE LACHER-PRISE

LACHER-PRISE…. MAIS QU’EST-CE QUE CA VEUT DIRE ?

Cesser de faire des efforts ? Abandonner ? Accepter ses limites ?

Quelle vision avons-nous du lâcher-prise ? Savons-nous en faire bon usage ?

JEUDI 22 NOVEMBRE 2018 – LES CROYANCES

CONSCIENTES OU INCONSCIENTES, POSITIVES OU NEGATIVES…

Sommes-nous conscients de nos croyances et de tout ce qu’elles gouvernent dans nos vies ?

JEUDI 24 JANVIER 2019 – L’ABONDANCE

UNE ENERGIE ? UN PROCESSUS ? UN MOUVEMENT ?

Qu’est-ce que l’abondance ? Comment se manifeste-t-elle dans nos vies ? Quelles sont nos pistes pour la débloquer ou la valoriser davantage ?

JEUDI 7 FEVRIER 2019 – LES EMOTIONS

AGREABLES ? DESAGREABLES ?

Comment nous parlent nos émotions et que nous racontent-elles ?

JEUDI 21 MARS 2019 – LA CREATIVITE

IMAGINER ? CONCRETISER ? CREER ? REVER ?...

Que met-on vraiment derrière la notion de créativité ? Comment fonctionne la créativité ? Y avons-nous tous accès ?

JEUDI 6 JUIN 2019 – S’AIMER SOI-MEME

EGOISME ? MIEUX ETRE ? POUR MIEUX AIMER LES AUTRES ?

Comment nous traitons-nous ? Quelle influence sur notre corps, sur nos relations ? Des pistes pour mieux s’aimer…

Animation des causeries par Nathalie Maccazzola – Sophrologue, Thérapeuthe.

04 75 89 13 78 - harmoniesophro@hotmail.fr - [www.sophrologie07.jimdo.com](http://www.sophrologie07.jimdo.com)

Au Grand Café Français - Consommation obligatoire **ENTREE LIBRE**