

« Les Jeudis pour Soi » un Premier Petit Pas vers vous !



Un groupe de paroles - Un espace sûr pour vous déposer et vous apaiser 🌿

« Écouter quelqu'un, c'est lui permettre d'exister. » Carl ROGERS

Vous traversez une période difficile ?

Vous ressentez le besoin de parler, d'être écouté-e ?

Vous souhaitez faire un premier pas vers votre mieux-être, vous remettre en mouvement dans votre vie et dans le lien aux autres ? Rencontrer des personnes qui vous ressemblent ?

Ce groupe est fait pour vous.

- ✦ Burn-out
- ✦ Questionnements de vie / perte de sens
- ✦ Anxiété, stress
- ✦ Conflits relationnels
- ✦ Une démotivation dans votre travail
- ✦ Solitude, besoin de lien...

Ici, vous pouvez :

- Vous exprimer librement
- Être écouté(e) en toute bienveillance
- Partager dans un cadre sécurisant et confidentiel
- **Expérimenter des temps créatifs** : dessin, modelage terre, mouvements libérateurs...

🤝 **Un espace convivial et respectueux, où chacun(e) a sa place**

📍 En présentiel dans un lieu chaleureux


🕒 **Les jeudis pour soi, de 19h à 21h – (2eme et 4eme jeudi du mois)**


🍽️ Collations partagées (chacun peut apporter quelque chose s'il le souhaite)

👉 **Modalités pratiques :**

💰 30 € la séance (2h) – tarif solidaire à déterminer avec vous.

👥 Groupe limité à 8 personnes

 1^{er} contact par téléphone sur rdv avec Isabelle : T 06 08 32 38 32 isabelle.follain25@gmail.com

 **Animatrice coach-thérapeute**, Empathie, Authenticité, Respect, Humour.

Professionnelle expérimentée de la relation à soi et aux autres. **25 années d'accompagnement individuel et collectif**, spécialisée en :

- Communication Non Violente - à l'origine de l'association com-unique.org
 - Thérapeute de l'Être, Certifiée, 4 années de formation avec l'art thérapie, marieodilehouverformation.com
 - Formée en santé mentale – PSSM France
 - Focusing, approche psychocorporelle, axée sur le sens corporelle et l'écoute intérieure
 - Accompagnatrice en Bilans de carrière – prise en charge CPF
 - Pratiques créatives : danse-thérapie, théâtre, clown de l'être , chant spontané
-

 **Rejoignez-nous, comme vous êtes.**