

Ateliers pratiques

« Prenons le temps : comment améliorer notre qualité de vie au quotidien ? »

Au cours de trois ateliers, destinés aux adultes, nous vous invitons à venir découvrir quels sont les leviers possibles pour améliorer notre relation au temps et notre qualité de vie au quotidien.

Ces ateliers ont pour objectif de contribuer au vivre ensemble et de créer des espaces d'échange, des temps de formation et principalement des temps de pratique au travers de mises en situation, d'exercices individuels, en petits et grands groupes.

Un travail individuel d'expérimentation, de « petits pas », sera proposé par les intervenants aux participants et nous partagerons les retours d'expérience à chaque nouvel atelier. L'idée est de se mettre dans une démarche de progression et de cheminement individuel et de groupe.

Ces ateliers s'appuient sur la participation de chacun, dans un échange **authentique, respectueux et constructif**.

Les ateliers seront animés par **Raphaëlle Hermellin**, médiatrice et intervenante en qualité relationnelle, et **Silvain Gaudissant**, praticien en sophrologie et méditation de pleine conscience, tous deux membres de l'association Prospectives et formés à la communication non violente.

Informations pratiques :

Les ateliers auront lieu sur un format de 2h de 20h à 22h avec un accueil à partir de 19h45.

Les dates sont à définir au printemps 2021 quand les conditions sanitaires permettront de s'organiser dans de bonnes conditions. N'hésitez pas à nous contacter dès à présent pour que nous vous tenions au courant quand les dates seront définies.

Les ateliers auront lieu à la médiathèque du Pré-en Bulles à Nouvoitou.

Le nombre de participants est de 8 personnes minimum et 15 personnes maximum (sur inscription préalable).

Nous vous demandons de vous engager sur la durée des 3 séances afin de permettre au groupe de se connaître, de progresser et d'avancer ensemble dans ces apprentissages et ces processus. Les ateliers auront lieu à la médiathèque du Pré-en Bulles à Nouvoitou.

Nous demandons une participation de 45€ pour les 3 séances.



Pour tout renseignement et pour vous inscrire, vous pouvez contacter Raphaëlle HERMELLIN, coordinatrice de l'association, au 06.59.02.70.91 - associationprospectives@gmail.com ou via la médiathèque de Nouvoitou au 02 99 37 84 71 - mediatheque@nouvoitou.fr.

Nous vous espérons nombreux à nous rejoindre !



Raphaëlle HERMELLIN



Silvain GAUDISSERT