



Les Ateliers :

Retour à l'essentiel...

De la dépendance, Prendre le chemin vers l'autonomie

Auray de 18h à 20h : les 20/3, 17/4, 29/5, 26/6

Lorient de 14h à 16h : les 3/4, 11/5, 15/6, 29/6

Vous vous sentez enfermés dans un cercle vicieux, prisonniers d'un plaisir destructeur : drogue, tabac, alcool, travail, sur-stress, achats compulsifs, boulimie, anorexie, dépendance affective...

Un autre regard est posé sur votre histoire, sans jugement et en toute confidentialité.

Des outils pratiques sont proposés, appuis nécessaires pour créer une autre réalité au quotidien.

Un temps de partage en groupe offre un soutien, la parole libère et l'écoute reconforte.

Auray : 7, rue Dr Calmette – Chez Anne de Bonneville

Lorient : Cité Allende, 12 rue Colbert, Salle F5 (Bâtiment F)

Entrée possible au-delà de la première séance, nous consulter.

Renseignements et inscriptions :

Anne de Bonneville, Thérapeute psycho-corporelle : 02 97 59 61 45

Céline Angot, Sophro-Coach : 06 09 61 25 37

Prix : 10 € / séance – Suivi des 4 séances conseillé (40 €)

En savoir un peu plus sur le déroulé de la première séance :

Accueil dans la convivialité ¼ d'heure avant l'heure.

Après avoir posé le cadre de ces ateliers, et nous être brièvement présentés, animatrices et participants,

Anne nous proposera un temps de présence corporelle.

Nous écouterons chacune et chacun dire ses besoins et attentes par rapport aux ateliers, parler de sa ou ses dépendances et comment c'est vécu, ressenti au quotidien.

Puis, nous échangerons sur ce qui résonne et fait écho en nous.

Pour conclure, une séance de relaxation sera proposée par Céline.