

Atelier de découverte des outils d'écologie relationnelle de la Méthode ESPERE®

"Mieux vivre nos relations, avec nous-même et avec les autres"

Jeudi 17 janvier 2019 à Gourdon de 14h à 16h

Animé par Hélène LERAY, thérapeute corporelle et relationnelle



Et s'il était possible de vivifier et de dynamiser les relations que nous vivons quotidiennement, en famille, au travail, avec notre entourage ?

De devenir un bon compagnon pour soi-même ?

De retrouver le plein d'énergie pour oser être celle ou celui que nous sommes vraiment, avec authenticité ?

De vivre les différentes situations auxquelles nous sommes confrontés sans nous sentir envahis par nos émotions ?

Dans cet atelier de 2h, je vous proposerai une présentation des outils et concepts de la Méthode ESPERE®, pédagogie de la relation humaine élaborée par le psychosociologue Jacques Salomé, qui m'ont permis de répondre positivement à ces questions.

Ce partage se fera en s'appuyant sur de petits jeux corporels et/ou relationnels et sur une approche pédagogique vivante et éclairante : la visualisation externe.

Cet atelier est gratuit, sur inscription auprès de la Bibliothèque de Gourdon : 05 65 41 30 92.

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez en savoir davantage : 06 72 05 40 07 ou ln.leray@gmail.com