

SOIRÉES DISCUSSION-RÉCONFORT

Activité gratuite exclusive aux membres

Inscription requise au moins 7 jours avant la date de chaque soirée

Maximum de 20 participants

**Les jeudis
dès 19 h 30**

Thérapeute chevronnée diplômée du Centre de relation d'aide de Montréal (CRAM®) depuis 2004, **Marie-Daniel Lussier** se spécialise dans l'accompagnement des couples et l'animation de groupes.

C'est une passionnée des relations humaines et de l'art du vrai. Elle valorise l'accueil des peurs et des besoins comme des leviers fondamentaux d'épanouissement, tant sur le plan personnel que professionnel. Convaincue que le bonheur est accessible à toutes et à tous, Marie-Daniel invite chaque personne à « jouer dans sa propre équipe », à se choisir sans se perdre et à s'affirmer sans s'isoler. www.mariedaniellussier.com



Cet hiver, cinq rencontres vous sont proposées avec les thématiques suivantes:

15 janvier **Gérer le stress et l'anxiété pour une année douce et heureuse**

Un thème pour apprivoiser stress et anxiété tout en y ajoutant une touche de légèreté. Vous explorerez des outils puissants pour diminuer les stressés du quotidien et ainsi bien commencer l'année !

19 février **Les relations satisfaisantes**

Discussion autour de l'équilibre entre lien affectif et liberté personnelle. Vous explorerez comment construire des relations saines, sans vous perdre ni vous refermer. Vous identifierez ensemble la différence entre dépendance affective et le besoin réel de la relation affective.

12 mars **Apprivoiser et aimer son corps**

Une invitation à renouer avec votre corps, sans jugement. Vous parlerez d'acceptation, d'écoute corporelle et de douceur envers soi, pour cultiver une relation saine avec votre image.

23 avril **Peur de l'engagement vs nouvelle relation**

Un espace pour explorer les freins liés à l'engagement amoureux et les élans vers le nouveau. On mettra en lumière les peurs, mais aussi les espoirs et les possibles.

7 mai **La confiance en soi; j'avance avec assurance !**

On abordera les fondements de la confiance en soi et comment elle ouvre la voie à une vie plus épanouie. Parce que s'affirmer avec assurance, c'est aussi s'ouvrir à la joie.

Endroit	Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boulevard Gouin Ouest Pierrefonds
----------------	--

Pour inscription ou informations supplémentaires, veuillez communiquer avec Lise Martin à conference@rsdo.org ou par téléphone à Info RSDO au 438-390-7736.