

Écoutez votre corps Éveillez vos sens

Ces ateliers sont offerts aux forestois qui ont besoin de recréer du lien social, qui ont juste envie d'apprendre à mieux se connaître et qui ont envie de communiquer sur leurs propres expériences.

Le respect du secret professionnel est primordial

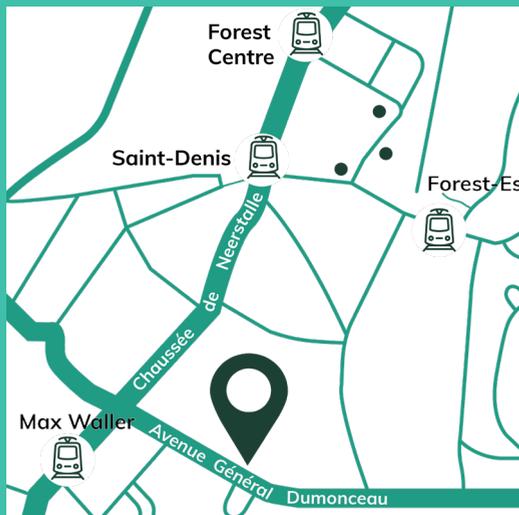
Les questions, posées par le travailleur social, permettront de répondre au mieux à vos besoins tout en créant une relation de confiance.

(Le français doit être suffisant que pour pouvoir parler de ses émotions)

É. R. CPAS de Forest - Rue du Curé 35 - 1190 Forest

ESPACE BIEN-ÊTRE

Av. Général Dumonceau 56
1190 Forest
« Salle ça »



Inscription via

- * ateliercollectif@cpas1190.brussels
- * l'accueil du 50 rue Jean-Baptiste Vanpé
02/563.26.26 et 02/563.26.28
- * votre assistant social ou agent d'insertion



Avec le soutien de la Commission communautaire commune de Bruxelles-Capitale.

Ateliers Bien-être



Gratuit



BIEN-ÊTRE ET PAROLES (10 à 12 personnes)

2h pour un temps d'échange d'expériences

1h pour un temps de pratique corporelle

(Méditation/Respiration/Mobilisation corporelle douce)

Les ateliers seront donc variés et vous pourrez choisir la thématique abordée selon vos envies ou vos questionnements du moment.



9h30-12h30 ▶ Accueil des participants dès 9h15

JEUDIS

15/06/2023

07/09/2023

12/10/2023

16/11/2023

30/11/2023

07/12/2023

VENDREDIS

09/06/2023

30/06/2023

08/09/2023

22/09/2023

20/10/2023

22/12/2023



PRENDRE SOIN DE SES EMOTIONS (8 personnes)

Chaque journée commence par un temps de méditation guidée et se termine par un temps de relaxation.

Différentes émotions seront abordées par la mise en pratique d'exercices, d'outils et échanges de savoirs.

Prévoir son repas !



9h30-15h30 ▶ Accueil des participants dès 9h15

CYCLE #1 (JEUDIS)

29/06/2023
VOUS AVEZ DIT « EMOTIONS » ?

31/08/2023 « LA TRISTESSE »

21/09/2023 « LA PEUR »

05/10/2023
« JE COMMUNIQUE MES ÉMOTIONS »

CYCLE #2 (JEUDIS)

19/10/2023
VOUS AVEZ DIT « EMOTIONS » ?

09/11/2023 « LA COLÈRE »

23/11/2023 « LA PEUR »

21/12/2023
« JE COMMUNIQUE MES ÉMOTIONS »