

Atelier SOPHRO-COMMUNICATION

Et si on communiquait autrement ?

Sophrologue et initiée à la CNV, j'observe que nombre de nos conflits proviennent d'un défaut de communication à la base de nos relations.



Et si on déroulait ensemble la pelote de laine pour nous conduire aux causes de nos conflits ?...

...et si on reprenait ensuite le chemin dans l'autre sens avec des outils qui permettent le respect de l'autre autant que de nous-même ?

Que ce soit dans nos relations de couple, avec nos enfants / adolescents, nos parents, au travail, avec notre voisinage, en voiture... ☺

Se « dire » vraiment, s'écouter et se comprendre... ça vous dit ?

Pour qui : de 7 à 117 ans... ☺

Quand : 2 vendredis/mois de 14h30 à 15h30

Où : grande salle de la Villa Pagnon

Tarif : participation libre et en conscience en fonction de vos revenus (12 euros en moyenne)

Comment : réservation au 06 35 78 39 24



Séance découverte gratuite le 6 janvier 2023

Le programme :

- Découvrir le processus de la CNV (communication non violente)
- Clarifier ce qui se passe en nous avec des exercices de sophrologie et de relaxation
- Identifier les 4 manières de réagir à quelque chose
- Exprimer une appréciation d'une manière qui serve la relation

Anne-Sandrine PEREDO
Sophrologue
06 35 78 39 24

Villa PAGNON
8 rue Bellevue
26100 Romans sur Isère

ATELIERS SOPHRO-COMMUNICATION

Année 2023

VENDREDI De 14h30 à 15h30	
JANVIER	06/01/23 - 20/01/23
FEVRIER	03/02/23 - 17/02/23
MARS	10/03/23 - 24/03/23
AVRIL	07/04/23 - 21/04/23
MAI	12/05/23 - 26/05/23
JUIN	09/06/23 - 23/06/23

