



CENTRE GÉNÉRATIONS

Pour votre mieux-vivre

S'ÉPANOUIR ET TRANSFORMER VOS RELATIONS

SOIRÉE DE PRÉSENTATION GRATUITE

Mardi, 7 septembre 2010 à 19 h
à la Cabane en Bois Rond,
local 114, 331 boul. Cité des Jeunes,
Gatineau (secteur Hull)

La dépendance affective ou codépendance

Le 20 septembre 2010
(max. 8 pers.) 10 lundis

La dépendance affective est à découvrir? Le sens de la dépendance affective, souvent perçue en lien avec une relation amoureuse, est plus que cela! C'est un mal de vivre, un mal d'être, un mal à l'âme. C'est une façon de voir et d'expérimenter la vie dans toutes ses dimensions qui procure de la souffrance. Travailler la dépendance affective est une démarche et une décision quotidienne de croire assez en soi-même, en sa quête de spiritualité, en sa valeur personnelle pour y investir temps et énergie, dans un processus de changement conduisant vers l'amour de soi et des autres, la sérénité... afin de se donner des bonnes heures...

Un jour à la fois! Francine Lalonde



Préparer son cœur à l'accueil de l'être aimé

Le 23 septembre 2010
(max. 8 pers.) 10 jeudis

Entrer en soi pour s'ouvrir à l'autre nous prépare à vivre les bonheurs d'une relation saine. Choisir d'avancer avec confiance et respect pour construire un couple en harmonie. Approfondir ses expériences de vie : découvrir ses forces, puiser dans ses ressources, s'accepter et s'estimer, identifier ses valeurs, clarifier ses besoins et ses désirs, apprivoiser ses peurs, lâcher prise et créer une ouverture à l'intimité.

FRANCINE LALONDE

(SERVICES BILINGUES)

Thérapie conjugale et familiale

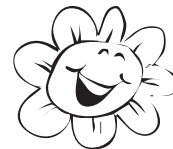
Consultante en épanouissement personnel et relationnel

À VOTRE SERVICE DEPUIS 16 ANS



Rencontre individuelle sur rendez-vous permettant de relire vos expériences, de cheminer à votre rythme et d'initier les changements requis afin de travailler à votre bonheur.

»»Une approche conduisant à des attaques de sourires et de bien-être !



*Enrichissons-nous de recettes
toutes simples afin de cultiver
l'art de bien communiquer.*

Le deuil ou « le plus jamais pareil »

Le 22 septembre 2010
(max. 8 pers.) 12 mercredis

À la suite d'une perte importante, (décès, séparation, santé, travail...) notre vie est secouée par des changements majeurs ainsi qu'une tornade d'émotions qui composent la souffrance d'un deuil. Comment s'en sortir? Comment guérir? Comment parvenir à l'acceptation de la nouvelle réalité du « plus jamais pareil »? Pourquoi accepter ce que je ne veux pas?

Et c'est quoi l'acceptation qui apporte la paix, la guérison et la liberté de prendre soin de soi-même?

Vivre un groupe de thérapie de deuil, c'est cheminer avec d'autres personnes, durant douze rencontres, afin de favoriser cette guérison intérieure ou spirituelle pour apprendre à vivre autrement, à reconstruire après une perte, à s'adapter.

Il est maintenant temps de réserver votre place - 819 776-0870