



**TRAVAIL SUR SOI**  
**2021-2022**

Antenne de Lagord

<p><b><u>Communication relationnelle</u></b></p>	<p><i>La méthode ESPERE (de Jacques Salomé) nous propose dans la bienveillance et la non-violence, des repères clairs pour apprendre à être un bon compagnon pour soi-même et pour les autres. Elle nous permet de devenir un agent de changement pour nous-mêmes et ceux qui nous entourent.</i></p> <p><b>Responsable :</b> Jacques BENOIT <b>Jour :</b> Mercredi 10h00 – 12h00 2 fois par mois <b>Lieu :</b> Centre social de Saint-Eloi</p>
<p><b><u>Ecoute de soi</u></b></p>	<p><i>Notre corps, qui ne ment jamais, a mémorisé tous les événements de notre vie. Par le biais des émotions, des douleurs et des maladies, il nous livre des informations salutaires pour notre évolution. Choisir la Voie de l'ACCUEIL, c'est permettre à l'énergie bloquée de re-circuler pour un mieux-être global. C'est se responsabiliser et s'autonomiser.</i></p> <p><b>Responsables :</b> Nicole REBOURG Michèle BENOIT <b>Jour :</b> Vendredi 10h15 – 12h15 - 2 fois par mois <b>Lieu :</b> Centre social de Saint-Eloi <b>Effectif :</b> 12 maximum</p>
<p><b><u>Sophrologie</u></b></p>	<p><i>Recherche du bien-être durable (physique et psychologique) par les moyens efficaces de la sophrologie.</i></p> <p><b>Responsable :</b> André BERNARD <b>Jour :</b> Lundi 14h45 - 16h15 <b>Lieu :</b> Clos Margat LR <b>Effectif :</b> 30 maximum</p>