



TRAVAIL SUR SOI
2022-2023

Antenne de Lagord

<p><u>Communication relationnelle</u></p> <p><u>Sophrologie</u></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>Responsable : Jack BENOIT Jour : Jeudi 15h00 – 17h30 semaine impaire Lieu : Locaux du club à Lagord. Salle informatique Effectif maximum de la salle : 15</p> <p><i>Recherche du bien-être durable (physique et psychologique) par les moyens efficaces de la sophrologie.</i></p> <p>Responsable : André BERNARD Jour : Lundi 14h45 - 16h15 Lieu : Clos Margat Effectif : 30 maximum</p>
--	--