

Parcours « Développer des relations émotionnellement saines »

- 80 méditations quotidiennes personnelles
- 8 séances en groupe
- 3 messages lors de célébrations (dimanches)



13 janvier	Début des méditations quotidiennes Rythme habituel : 5 méditations par semaine
En groupe Semaine du mardi ...	Thèmes
27 janvier	Prenez la température de votre communauté
10 février	Arrêtez de penser à la place des autres et clarifiez vos attentes
24 février	Faites le génogramme de votre famille
10 mars	Explorez l'iceberg
24 mars	Ecoutez avec une profonde empathie
14 avril	Montez à l'échelle de l'intégrité
28 avril	Combattez à la loyal
5 mai	Développez une règle de vie pour mettre vos capacités en pratique

Célébrations orientées sur les thèmes : 18/01, 15/03, 10/05

Le parcours se base sur le livre « Développer des relations émotionnellement saines », de Peter Scazzero et aux Editions Excelsis.

Plus d'infos : intégrer un groupe, commander le livre...

- STAMI Pied du Jura, Rue des Artisans 2, 1148 L'Isle
- www.stamipieddujura.ch
- Contact : info@stamipieddujura.ch / 077 466 77 16

