

Parcours « Développer des relations émotionnellement saines »

J'étais l'autre jour chez une personne du 4^{ème} âge. Elle était triste et en colère suite à un échange virulent. Ça n'arrête donc pas avec l'âge ?

Une autre fois, je remarquais une jeune personne esseulée car ignorée d'un groupe joyeux. Le regard triste et perdu dans le vide. On peut faire mieux.

Dès janvier, nous allons suivre un parcours qui se base sur le livre « Développer des relations émotionnellement saines », de Peter Scazzero et aux Editions Excelsis. Voir la présentation du livre [ici](#).

Le parcours dure normalement 8 semaines avec une méditation le matin et une le soir. Nous allons nous limiter à une méditation par jour, alors ça va durer un peu plus.... Le programme se trouve sur l'autre visuel.

Il y a 8 thèmes. Une séance en groupe revient sur un thème. Plusieurs options de joindre un groupe existent.

Vous trouvez une vidéo du 1^{er} thème en anglais sur YouTube. Une traduction automatique en français est possible en passant par « paramètres » (la roue dentée en bas à droite de la fenêtre), « sous-titre » et « traduire automatiquement ». Voir la vidéo [ici](#).

N'hésitez pas à nous contacter si le sujet vous intéresse. Ensemble et avec l'aide de Dieu, nous allons progresser !

Pour d'autres infos :

Daniel Boegli, 077 466 77 16, info@stamipieddujura.ch

