

Les jeudis de PRH- Hauts de France

2 rencontres d'ores et déjà à retenir !

Le jeudi 10 octobre 2019 – 19H-22H – à Lille (lieu à préciser par mail)

Animée par l'équipe PRH-Hauts de France

« Mon corps : ami ou ennemi ? »

Ce corps qui me constitue, est-il mon allié ? Est-ce que je prends soin de lui ? Est-ce que j'écoute les messages qu'il m'envoie ?

La relation que nous entretenons avec notre corps est essentielle pour notre équilibre global, à la fois physique et psychologique.

Cette soirée vous proposera des pistes de questionnement, des exercices corporels et des repères pour progresser vers une relation plus ajustée avec votre corps.

Inscription à : *Danièle Claudé* : daniele.claude3@gmail.com

Le jeudi 2 avril 2020 de 19h à 22h à Lille (lieu à préciser par mail)

“Cultiver le positif”

Dans un monde où aucun malheur n'échappe aux médias

Où sans cesse il faut être « meilleur que... »

« Cultiver le positif » est un enjeu dynamisant...

Pendant cette soirée-atelier, à partir de petits exercices ludiques, de témoignages, de partages...

Nous nous interrogerons sur notre manière de nous voir et d'agir : avec nous-même, avec les autres, avec le monde

Optimiste ? Pessimiste ? Remplis d'espérance ou de découragement ? Sur quoi s'appuyer ?

Et nous chercherons les attitudes et moyens qui favorisent une vision positive de l'homme en croissance et de l'humanité.

Inscription à : *Danièle Claudé* : daniele.claude3@gmail.com