



ASSOCIATION Agen Psycho-Santé

Janvier - Juin 2019

SOIRÉES D'INFORMATION - CONFÉRENCES

Nous présentons, une fois par mois, un thème de psychologie ou de santé, en conjuguant la rigueur universitaire et l'ouverture vers les approches innovantes qui favorisent la santé et le bien-être. La présentation est suivie d'un espace d'échanges.

◆ **La douleur : la comprendre et la traiter**

Mardi 12 mars à 18h30 - Animation : Jacques Boislève

◆ **Pouvons-nous garder la maîtrise de soi ?**

Mardi 9 avril à 18h30 - Animation : Pascale Soria

◆ **Notre vie a-t-elle un sens ?**

Mardi 14 mai à 18h30 - Animation : Jacques Boislève

◆ **Sommes-nous déterminés par notre passé ?**

Mardi 18 juin à 18h30 - Animation : Pascale Soria

+ d'info sur <http://www.psychosante.fr/themes-psychosante.html>

**Espace
Psycho-Santé Floréal**
141 av. Jean Jaurès
Mardi soir 18h30-20h00

Participation :
Non adhérents 10 €
Adhérents 7 €
Adhésion annuelle 2019 : 15 €

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ - PENSEZ À RESERVER :
Inscription directe en ligne sur le site www.psychosante.fr
(lien sur la page d'accueil, en bas à gauche)

ATELIERS D'ÉCRITURE

Lors d'un atelier, plusieurs pratiques d'écriture sont proposées. Il suffit de se laisser guider, de se laisser surprendre, et de jouer le jeu. C'est un espace de détente pour l'esprit, d'intimité avec soi et de convivialité avec les autres. Le partage des productions écrites est toujours facultatif.

✓ **Dates (jeudi) :** 26 mars, 16 mai, 20 juin 2019 : 18h30-20h

✓ **Participation :** 15 € - adhérents : 10 €

✓ **Animation :** JACQUES BOISLÈVE - 06 62 58 11 52

PSYCHOLOGIE POSITIVE

Information et mise en pratique de quelques propositions pour favoriser le bien-être et cultiver un bonheur durable. La psychologie positive est une discipline universitaire, scientifique et documentée. Ses effets sont évalués et validés.

✓ **Dates (mardi) :** 19 mars, 21 mai, 25 juin 2019 : 18h30-19h30

✓ **Participation :** 15 € - adhérents : 10 €

✓ **Animation :** PASCALE SORIA - 06 80 32 78 30

APPRENTISSAGE ET PRATIQUE DE L'EFT

Pour mieux gérer les émotions et les inconforts.

L'EFT est une technique psycho-énergétique dont l'apprentissage est aisé. Elle permet d'agir sur les emprises émotionnelles et les inconforts, pour une meilleure qualité de vie. Chaque atelier est une séance d'apprentissage de la technique, suivie d'expérimentations afin de pouvoir l'utiliser ensuite en toute autonomie.

✓ **Dates (mardi) :** 5 mars, 2 avril, 4 juin 2019 : 18h30-19h30

✓ **Participation :** 15 € - adhérents : 10 €

✓ **Animation :** ANNE-CLAIRE SANCHEZ-CALZADILLA - 06 72 33 05 81

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ - PENSEZ À RESERVER :
Inscription directe en ligne sur le site www.psychosante.fr
(lien sur la page d'accueil, en bas à gauche)