



Une journée pour mon couple

COUPLES

Une journée à deux pour reconstruire
un espace d'intimité, échanger dans
de bonnes conditions et s'épanouir !

11 AU 12 OCTOBRE 2024

FERME DE CHALONNE - CHARETTE (38)

Thème : La charge mentale



Plus d'infos
et inscription en ligne



COUPLES

Une journée pour mon couple

Trop de choses à penser ? Comment mieux gérer la charge mentale au sein du couple

C'est quoi ?

La vie à deux n'a pas de recette. Alors comment cet espace d'intimité (et de tensions) peut faire grandir le bonheur individuel et en couple ? Comment devenir vraiment soi, et s'épanouir grâce au couple ? Nous vous proposons de vous mettre en chemin à nos côtés, lors de sessions d'une journée !

Pourquoi ?

Le but de la session, c'est de répondre ensemble à ces thèmes :

- Qu'est-ce que la charge mentale ? Petite présentation pour parler le même langage
- Quelle est ma charge mentale, quelle est celle de mon conjoint ?
- D'où vient ma charge mentale ?
- Comment faire baisser ma charge mentale ?

en partenariat avec



Infos pratiques

 Ven. 11 (20h) au Sam. 12 (18h) octobre 2024

 Ferme de Chalonne - Charette (38)

 Hébergement et repas compris sur place

 Laetitia - 06 28 34 29 64
journee.couple@gmail.com

Suivez-nous sur les réseaux
@fondaciofrance

