

# « la Pause des Aidants »

## CALENDRIER SOPHROLOGIE 2021

### Thème : Surmonter un deuil (perte d'un proche, d'une relation amicale ou amoureuse, d'un emploi, de sa santé...)

Le deuil est la perte définitive en soi d'une personne, d'une chose, d'une situation ; Il s'agit d'un renoncement. Faire son deuil ne veut en aucun cas dire oublier la personne perdue, les situations vécues, les espoirs passés, « faire son deuil » signifie juste mieux vivre parce qu'on a intégré, commencé, peut-être même à accepter une nouvelle situation, et que l'on peut alors commencer à aller de l'avant, à formuler de nouveaux projets.

Séance 1	Lundi 09 septembre	De 13h30 à 14h30
Séance 2	Lundi 13 septembre	De 13h30 à 14h30
Séance 3	Lundi 20 septembre	De 13h30 à 14h30
Séance 4	Lundi 27 septembre	De 13h30 à 14h30
Séance 5	Lundi 04 octobre	De 13h30 à 14h30
Séance 6	Lundi 11 octobre	De 13h30 à 14h30
Séance 7	Lundi 18 octobre	De 13h30 à 14h30
Séance 8	Lundi 25 octobre	De 13h30 à 14h30

TARIF : 20€ pour les 8 séances