

L'animatrice, Marie-Josée Delsart :

Psychopraticien de la Relation d'aide thérapeutique, formée à partir des enseignements du psychothérapeute américain Carl Rogers et d'André Rochais (fondateur de l'organisme de formation personnelle PRH).



**Renseignements et inscription
(par courrier, mail ou téléphone) auprès de :**

Marie-Josée Delsart
4 grande rue 55130 Vouthon Haut
tél : 06 85 93 08 01
email : mj.delsart@gmail.com



Ces rencontres et ateliers sont accessibles à tous, sans condition de travail personnel préalable.

Inscrivez-vous dès que possible, et au plus tard 8 jours à l'avance (délai nécessaire pour confirmer la rencontre et la réservation des salles et repas éventuels).

L'adresse exacte des rencontres et les détails concernant les possibilités de restauration à midi (pour les ateliers d'une journée entière) vous seront indiqués lors de la confirmation de votre inscription.



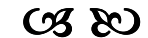
Entretiens individuels :

- à St Dizier (52) : 4 avenue des Etats-Unis
- à Nancy (54) : 215 avenue de Boufflers
sur rendez-vous

Développement Personnel



Octobre 2010 – Juin 2011



Animation des rencontres :

Marie-Josée Delsart

Psychopraticien

*Formatrice en développement personnel
et relations humaines*

MA RELATION A LA NOURRITURE

Les troubles concernant la relation à la nourriture sont monnaie courante : culpabilité face à la gourmandise, peur de prendre du poids, silhouette faisant le “yoyo” à force de régimes contraignants... Troubles qui peuvent aller jusqu’à la boulimie ou l’anorexie, où le suivi par un médecin est alors nécessaire, voire indispensable...

Ces rencontres (qui ne remplacent en rien l’aide médicale) ont pour objectif de vous aider à découvrir et commencer à comprendre, dans votre histoire personnelle, d’où peuvent provenir vos difficultés concernant votre relation à l’alimentation... Afin bien sûr d’y remédier et de restaurer cette relation, et de pouvoir enfin manger... avec plaisir ! tout en prenant soin de votre santé...

Ces rencontres mensuelles permettent une avancée progressive : il sera donc nécessaire de participer à chaque rencontre.

Dates des rencontres :

- sur Nancy :

Première date : samedi 13 novembre 2010
(14h – 17h)

- sur St Dizier :

Première date : mardi 16 novembre 2010
(19h30 – 22h15)

Les prochaines dates seront décidées avec l’ensemble du groupe.

Tarif par rencontre : 40€

L’inscription, au moins 8 jours à l’avance, est nécessaire !

ACCEDER A MA PAROLE INTERIEURE par la peinture, l’argile et les mots...

Désir de comprendre ce qui se passe en soi ?

Que l’on soit jeune, en pleine découverte de soi-même... ou en quête d’un mieux-être ... ou encore en train de ressasser une difficulté, avec le sentiment de “tourner en rond”...

Ce qui nous aidera : *nous mettre à l’écoute de ce qui se passe en notre monde intérieur* : le moyen “d’y voir plus clair” et de prendre les choses autrement, avec le sentiment “d’avancer”...

Une boule d’argile, des couleurs, une feuille de papier, un stylo, la découverte d’une méthode et une ambiance propice à la confiance, voilà de quoi s’exprimer... Quelques outils pour accéder à cette “parole intérieure” et lui permettre de se dire : chaque participant pourra s’y essayer, et prendre le temps d’y progresser ...

6 journées vous sont proposées :

sur Nancy uniquement :

les samedis (9h30 – 17h) :
20 novembre 2010, 8 janvier, 26 février, 16 avril
et 28 mai, 2 juillet 2011.

Il est conseillé de participer à tous les ateliers en vue d’une progression dans l’acquisition de la méthode, mais vous ne déciderez de votre engagement qu’à l’issue de la première journée...

Tarif : 75€ la journée, matériel inclus.

INSCRIPTION *par courrier*

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

tél :

email :

m’inscris aux rencontres suivantes :

“Ma relation à la nourriture”

à Nancy (1^e date : samedi 13 novembre 2010, 14h -17h)

à St Dizier (1^e date : mardi 16 novembre, 19h30-22h15)

“ Accéder à ma parole intérieure”

à Nancy (1^e date : samedi 20 novembre 2010, (9h30 – 17h)

L’inscription est aussi possible :

- par téléphone, au 06 85 93 08 01

- ou par email : mj.delsart@gmail.com