



## **Les Ateliers :**

### **Retour à l'essentiel...**

## **De la dépendance, Prendre le chemin vers l'autonomie**

**Auray de 18h à 20h** : les 20/3, 17/4, 29/5, 26/6

**Lorient de 14h à 16h** : les 3/4, 11/5, 15/6, 29/6

*Vous vous sentez enfermés dans un cercle vicieux, prisonniers d'un plaisir destructeur : drogue, tabac, alcool, travail, sur-stress, achats compulsifs, boulimie, anorexie, dépendance affective...*

*Un autre regard est posé sur votre histoire, sans jugement et en toute confidentialité.*

*Des outils pratiques sont proposés, appuis nécessaires pour créer une autre réalité au quotidien.*

*Un temps de partage en groupe offre un soutien, la parole libre et l'écoute reconforte.*

**Auray : 7, rue Dr Calmette – Chez Anne de Bonneville**

**Lorient : Cité Allende, 12 rue Colbert, Salle F5 (Bâtiment F)**

*Entrée possible au-delà de la première séance, nous consulter.*

**Renseignements et inscriptions :**

*Anne de Bonneville, Thérapeute psycho-corporelle : 02 97 59 61 45*

*Céline Angot, Sophro-Coach : 06 09 61 25 37*

*Prix : 10 € / séance – Suivi des 4 séances conseillé ( 40 €)*

**En savoir un peu plus sur le déroulé de la première séance :**

*Accueil et pause dans la convivialité autour d'une boisson chaude ou fraîche.*

*Après avoir posé le cadre de ces ateliers, et nous être brièvement présentés, animatrices et participants,*

*Anne nous proposera un temps de présence corporelle.*

*Nous écouterons chacune et chacun dire ses besoins et attentes par rapport aux ateliers, parler de sa ou ses dépendances et comment c'est vécu, ressenti au quotidien.*

*Puis, nous échangerons sur ce qui résonne et fait écho en nous.*

*Pour conclure, une séance de relaxation sera proposée par Céline.*