

**Atelier de découverte des outils d'écologie relationnelle de la Méthode ESPERE®**

**"Mieux vivre nos relations, avec nous-même et avec les autres"**

**Jeudi 7 février 2019 à Gourdon de 14h à 16h**

**Animé par Hélène LERAY,**

**formatrice en communication relationnelle et thérapeute corporelle**



*Et s'il était possible de vivifier et de dynamiser les relations que nous vivons quotidiennement, en famille, au travail, avec notre entourage ?*

*De devenir un bon compagnon pour soi-même ?*

*De retrouver le plein d'énergie pour oser être celle ou celui que nous sommes vraiment, avec authenticité ?*

*De vivre les différentes situations auxquelles nous sommes confrontés sans nous sentir envahis par nos émotions ?*

Dans cet atelier de 2h, je vous proposerai une présentation des outils et concepts de la Méthode ESPERE®, pédagogie de la relation humaine élaborée par le psychosociologue Jacques Salomé, qui m'ont permis de répondre positivement à ces questions.

Ce partage se fera en s'appuyant sur de petits jeux corporels et/ou relationnels et sur une approche pédagogique vivante et éclairante : la visualisation externe.

Cet atelier est gratuit, sur inscription auprès de la Bibliothèque de Gourdon : 05 65 41 30 92.

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez en savoir davantage : 06 72 05 40 07 ou [ln.leray@gmail.com](mailto:ln.leray@gmail.com)