



# CENTRE GÉNÉRATIONS

Pour votre mieux-vivre

S'ÉPANOUIR ET TRANSFORMER VOS RELATIONS



## ATELIERS



### La dépendance affective ou codépendance

(max. 8 pers.) 10 lundis

Travailler la dépendance affective est une démarche et une décision quotidienne de croire assez en soi-même, en sa quête de spiritualité, en sa valeur personnelle pour y investir temps et énergie, dans un processus de changement conduisant vers l'amour de soi et des autres, la sérénité...

### Préparer son cœur à l'accueil de l'être aimé

(max. 8 pers.) 10 jeudis

Entrer en soi pour s'ouvrir à l'autre nous prépare à vivre les bonheurs d'une relation saine.

### Le deuil ou « le plus jamais pareil »

(max. 8 pers.) 12 mercredis

Vivre un groupe de thérapie de deuil, c'est cheminer avec d'autres personnes, durant douze rencontres, afin de favoriser cette guérison intérieure ou spirituelle pour apprendre à vivre autrement, à reconstruire après une perte, à s'adapter.

## UNE SOIRÉE de présentation GRATUITE



aura lieu en septembre 2011  
à la Cabane en Bois Rond, local 114,  
331, boul. Cité des Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

### Rencontre individuelle sur rendez-vous

permettant de relire vos expériences, de cheminer à votre rythme et d'initier les changements requis afin de travailler à votre bonheur. » » *Une approche conduisant à des attaques de sourires et de bien-être!*



FRANCINE LALONDE

(SERVICES BILINGUES)

Thérapie conjugale et familiale  
Consultante en épanouissement  
personnel et relationnel

À VOTRE SERVICE DEPUIS 17 ANS



819 776-0870