

CULTIVER SON BONHEUR AU QUOTIDIEN

COSEZ

F. SENNINGER - J. PERRIN



Franck Senninger est
Docteur en médecine

Jacques Perrin s'est formé
au coaching.



Début des cours : 7 janvier 2021

JEUDI

10 h 00 à 12 h 00

Maison des Associations

1, rue François Mauriac - Salle 6

CRETEIL

Bus 117 - 181 - 281 - 308 - 317

Arrêt : Préfecture

Parkings gratuits



Tarifs : 52 € - 57 €

Correspondant :

11 participants minimum - 25 participants maximum
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

PROGRAMME

*« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille,
le bonheur se cultive »*

Nous parcourrons cette année le chemin du bonheur en huit étapes.

Après avoir rappelé les caractéristiques des « Surdoués du bonheur » et les nombreuses raisons d'être heureux traitées lors du cours précédent « Oser le bonheur », nous cultiverons **successivement** : la joie et l'impact personnel sur le monde, les relations vraies, la reconnaissance et l'aide aux autres, l'optimisme et l'estime de soi, la pleine conscience et l'inconscient collectif, la forme physique, le bien-être et la gestion du stress, la curiosité et la réussite des projets et enfin l'art de se remettre en cause et du changement.

Cet atelier propose une démarche structurée, plurielle et progressive mettant à disposition de tous de nombreux outils issus du développement personnel, du coaching, de la psychologie positive, de la philosophie, de la mythologie, de la vie sociale et affective ou culturelle..., ceci afin de permettre une forme propre de sagesse à chacun pour un meilleur épanouissement de son être.

CALENDRIER 2020 - 2021

JEUDI

Janvier ☞ 7 - 14 - 21 - 28

Février ☞ 4 - 11

6 séances de 2 h soit 12 heures annuelles

U94A

de Créteil et du Val-de-Marne

6 place de l'Abbaye

BP 41

94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45
Messagerie : contact@uia94.fr
Internet : <https://uia94.fr>

art et développement personnel