



L'ODYSSÉE

D'UNE NAISSANCE À UNE AUTRE

## Ateliers thérapeutiques



**Karine Morin, psychologue à l'Odyssee**, vous propose une série de six ateliers thérapeutiques pour approfondir  **votre principal outil de vie : vous !**

**Répartis sur l'année (2017-2018)**, ces ateliers vous permettront de vous ressourcer, de créer des liens et d'utiliser la force du groupe pour trouver des réponses à certaines questions concernant la santé psychologique et le bien-être.

**9 mars 2018**  
Comprendre l'insomnie pour mieux la maîtriser

**5 mai 2017**  
*Le bien-être :*  
Ma caisse de résonance

**2 juin 2017**  
*Le bien-être :*  
Connaître et utiliser mes forces de caractère

**20 octobre 2017**  
Avez-vous, (vous aussi) un hamster dans la tête ?

**17 novembre 2017**  
Vivre de l'anxiété sans se perdre :  
*Regard sur la pleine conscience*

Printemps 2018      Printemps - Été 2017      Automne 2017      Hiver 2017

**Heure :** 9h30 à 12h (Heure d'arrivée : 9h15)

**Nombre de personnes :** entre 4 et 8

**Lieu :** L'Odyssee, 29 chemin Beaudette, Canton de Hatley, J0B 2C0

**Coût :** 95 \$ / atelier (avec reçu d'assurance ou d'impôts pour services de psychologie)

**Informations et inscription :** 819-842-4545 ou [karine.morin@odysseenaissance.com](mailto:karine.morin@odysseenaissance.com)

En quête de plus de **conscience et de bonheur** dans sa propre vie, forte d'un parcours professionnel et de recherche sur ces thèmes, Karine s'inspire des outils pédagogiques et des exercices qui l'ont le plus marquée pour créer un contexte favorable au **plaisir**, à la **découverte**, à l'**intimité** et à la **bienveillance** avec soi et avec les autres.