

Ateliers gratuits

Série sur le Lâcher-prise

Le **Campus 3** et le **Centre d'entraide aux aînés** vous invitent à une série d'ateliers gratuits, qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et toute personne intéressée.



Animateurs

Marquis Bureau est formateur depuis 30 ans. Il s'intéresse aux approches participatives et transformationnelles qui contribuent au développement du potentiel humain. Il collabore activement à différents programmes aux Universités d'Ottawa et Saint-Paul. Il est partenaire du Groupe Courage international.

Michel Charron est un enseignant à la retraite, qui s'intéresse au mieux-être et au développement de la personne. Il anime des ateliers à l'ARO et aux organismes BRAS et Action positive.

La série comprend 3 ateliers sur le *Lâcher-prise*. Vous pouvez vous inscrire à un seul atelier ou à la *Série*.

1. **Ranimer le feu du courage : mardi 1er octobre 2019**

L'atelier permettra au proche aidant d'explorer les types d'actions possibles lorsqu'il est affecté par l'épreuve.

2. **Principes et pratiques conduisant au lâcher-prise : mardi 15 octobre 2019**

Les défis se dressent, mais avec l'aide d'exercices concrets, de créativité et de bonnes communications, le lâcher-prise permet au proche aidant de faciliter de nombreuses situations au quotidien, conduisant à une vie plus libre et saine.

3. **Le cadeau du lâcher-prise : mardi 29 octobre 2019**

Identifier comme proche aidant, ses propres besoins pour ensuite s'approprier sa confiance en soi, *en l'autre et en la vie*.

Cette série est offerte de **18h30 à 21h30**, au **Campus 3**, 196, rue Notre Dame, Gatineau.

Inscription obligatoire: au **Campus 3**, en vous présentant à la Réception ou par téléphone au 819 663-3305, poste 217.