



RÉALISATION DE SOI

JEUDI - 11H À 13H LE SALON, ESPACE SONIA RIZK RIZK

Jeudi 31 octobre	Fille, Femme, Mère, Épouse... : continuité ou rupture dans la réalisation de soi ?	Marie Thérèse Khair Badawi
Jeudi 7 novembre	Fille, Femme, Mère, Épouse... : continuité ou rupture dans la réalisation de soi ?	Marie Thérèse Khair Badawi
Jeudi 21 novembre	Odeurs, émotions et liens premiers	Boutros Ghanem
Jeudi 28 novembre	Concilier féminité et maternité	Hana Azar Hage-Chahine
Jeudi 5 décembre	Attrait et séduction : Le choix de l'autre	Boutros Ghanem
Jeudi 12 décembre	Le devenir du couple ; Amour film de Hanaeke	Boutros Ghanem
Mercredi 8 janvier de 10h à 13h	Réflexion sur le Hatha Yoga : de la pratique corporelle ASANA, à la respiration PRANAYAMA, à l'éveil du Soi	Jouhaina Dib
Jeudi 16 janvier	Les plantes pour votre bien-être et votre santé (adaptogènes, calmantes, diurétiques, sédatives, antistress, digestives, toniques)	Marc Beyrouthy
Jeudi 23 janvier	Le soufisme au féminin	Nayla Tabbara
Jeudi 30 janvier	Femme au foyer ou femme à carrière ?	Maryse Hayek
Jeudi 6 février	Le développement personnel de la femme	Maryse Hayek
Jeudi 13 février	Territoires et conditions de vie : la santé des femmes et des enfants...	Alissar Elias



	LA MÉDIATION COMME OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	
Judi 27 février	Développer un regard positif sur soi et sur l'autre	Rima Younes
Judi 6 mars	Développer des outils de communication nécessaires à l'établissement d'une relation de qualité	Johanna Hawari-Bourgély
Judi 13 mars	Gérer les situations conflictuelles par la médiation	Michèle Matta
	NOS RÉSEAUX DE RELATIONS	
Judi 20 mars 10h-13h	Mise à jour de nos réseaux de relations - aides ou obstacles ?	Joumana Rizk
Vendredi 21 mars 10h-13h	Travailler nos réseaux de relations pour soutenir la réalisation de soi	Joumana Rizk
	LA GESTALT-THÉRAPIE, UN CHEMIN DE RÉALISATION DE SOI	
Judi 27 mars	Introduction aux concepts-clés de la Gestalt – Exercices pratiques	Rony Mecattaf
Judi 3 avril	Stage thématique de Gestalt-thérapie – Agressivité V/S Violence	Rony Mecattaf
Judi 10 avril	Stage thématique de Gestalt-thérapie – Vivre sa sexualité	Rony Mecattaf

*Droits de participation : 300 \$ (adhérents)
360 \$ (non adhérents)*