

# L'ÉcriSens

## **Accompagner le processus du deuil**

avec l'**Écriture** et la **Sophrologie**

*S'ancrer dans le présent et prendre soin de soi*

Un parcours de 6 rencontres pour

- > Entendre son corps perturbé
- > Apprivoiser l'absence et traverser ses émotions
- > Retrouver les idées claires
- > Demeurer semblable, tout en étant différent
- > Gagner en sérénité

Animé par Marie-Françoise RACAUD, sophrologue  
et Pascale ALBERT, animatrice d'ateliers d'écriture

De 9H00 à 12H30 les samedis

24/11 - 8/12 - 19/01 – 2/03 - 6/04 + une date qui sera fixée avec  
l'ensemble du groupe

à la Maison des Familles – 119 Bd des États-Unis  
La Roche-sur-Yon

Tarif : 55 € le parcours. Inscription auprès de Familles Rurales

[f.segretin@famillesrurales85.org](mailto:f.segretin@famillesrurales85.org) - 02 51 44 37 72