



marie-jo dursent-bini

propose :

“Je prends un temps pour moi”

un groupe de soutien
pour **les personnes malades**
ou *ayant été confrontées à la maladie*

à *Toulouse* **un mardi après-midi par mois**
de 14 h 30 à 16 h 30



marie-jo dursent-bini

Inscription : 05 61 57 30 96
mjdb-csh@orange.fr

Plus d'informations sur
www.sante-holistique-csh.fr

et sur facebook :

“Institut de Formation des Conseils en Santé Holistique”

La maladie n'arrive pas à n'importe quel moment de la vie. Prendre conscience de l'influence du stress, parmi d'autres facteurs, sur le rôle du système immunitaire permet de **mettre en place des ressources pour lutter* contre la maladie et participer au mieux-être.**

* Il ne s'agit en aucun cas de supprimer le traitement médical mais d'en renforcer l'action.



“Je prends un temps pour moi”

un groupe de soutien pour les personnes malades ou ayant été confrontées à la maladie

Animation : Marie-Jo Dursent-Bini, Psychothérapeute, spécialement formée à l'approche globale de la santé (Conseil en Santé Holistique®) **j'accompagne depuis plus de 30 ans des personnes en cours de traitement ou en convalescence**, anime régulièrement des ateliers, des conférences, pour une meilleure compréhension du processus santé-maladie-santé, la gestion du stress et des émotions

Lieu : Centre de rencontre St. Jean-Baptiste de La Salle
12 chemin de Duroux
31500 Toulouse (Parking).

Dans le cadre d'un groupe bienveillant, sont proposés

- un soutien psychologique,
- la pratique de la relaxation-visualisation positive.

Calendrier des mardis après-midi

- **En 2014** : 7 octobre / 4 novembre / 2 décembre
- **En 2015** : 6 janvier / 3 février / 3 mars / 14 avril / 2 juin

Horaires : de 14h30 à 16h30. Accueil dès 14h15

Inscription : 05 61 57 30 96 (répondeur)
mjdb-csh@orange.fr

Participation : 10 € / séance

Prévoir : un tapis de yoga et une petite couverture pour les exercices de relaxation

Références bibliographiques

- "Guérir envers et contre tout"
Carl et Stéphanie Simonton, éd. Epi
- "Aide toi, ton corps t'aidera"
A.-M. Fillioza, t Dr G. Guasch, éd. Albin Michel.