



Femmes Océanes est une association loi 1901 fondée en 2017 à Nantes Métropole, constituée d'intervenantes professionnelles dans le domaine du bien-être, du soin et de l'accompagnement psychocorporel.



L'association
Femmes Océanes
présente
RENOUV'AILES



CONTACTEZ NOUS

Parcours gratuits et sur INSCRIPTION

06 46 66 26 61
renouvailles44@gmail.com
www.femmesoceanes.com
f @renouvailles44

La garde de vos jeunes enfants peut être assurée sur demande, selon les places disponibles

Avec le soutien de :



Credit photos : Istock

Mieux communiquer dans mon couple

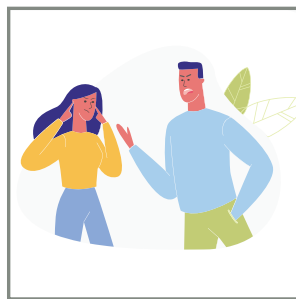
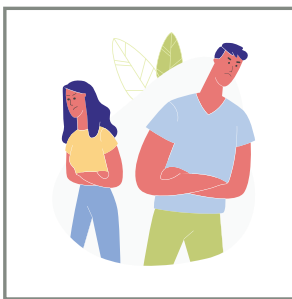


RENOUV'AILES

5 parcours de soutien
pour toutes les femmes à
différentes étapes de leur vie

La vie en couple ou la création d'une famille peuvent conduire à de l'inquiétude, une instabilité émotionnelle et la transformation des relations au sein du couple. Nous sommes parfois amené(e)s à nous questionner et pouvons nous sentir dépassé(e)s ou épuisé(e)s.

MIEUX COMMUNIQUER DANS MON COUPLE



La relation entre conjoint(e)s est une des plus grandes sources de satisfaction personnelle.

C'est aussi un des liens les plus intimes qui bouscule, dans nos attentes, nos visions du monde et peut aussi nous permettre de grandir dans notre qualité de femme, d'homme, d'humain.



Vous souhaitez améliorer la communication dans votre relation ?
Renouv'ailes vous propose un parcours pour cultiver une meilleure écoute de soi et de l'autre.

Des professionnelles vous proposent :
Cycle de 4 ateliers de 3h espacés de 3 à 4 semaines, en groupe de 3 à 6 couples.

**Écoute
Active**

Sophrologie

**Communication
Bienveillante**

Art-Thérapie

4 OBJECTIFS :

1)

PRENDRE CONSCIENCE

des points sensibles
de la communication dans le couple

2)

MIEUX COMPRENDRE

les mécanismes de nos réactions
ou réponses

3)

EXPÉRIMENTER

la résolution de dispute par une
meilleure écoute de soi et de l'autre

4)

RECONNAÎTRE ET RENFORCER

les ressources propres de mon couple

