

Deux partenaires

Institut de
Formation des Conseils
en Santé Holistique
marie-jo dursent-bini

Institut de formation des Conseils en Santé Holistique

152 rue de Chaussas 31200 Toulouse
Site : santé-holistique-csh.fr
Tél : 05 61 57 30 96
Courriel : mjdb-csh@orange.fr



SA-MA-SA Education Occitanie

SANTé-MAladie-SANTé

Association loi 1901 créée en 1988 à Toulouse,
centrée sur l'éducation à la santé
61 Grand rue Saint Michel A1 31400 Toulouse



CAFE MIEUX-ETRE

au restaurant
Saveurs Bio

22 rue Maurice Fontvieille
31000 Toulouse
Métro Jean-Jaurès
Tél/Fax : 05 61 12 15 15

Institut de
Formation des Conseils
en Santé Holistique
marie-jo dursent-bini



CAFE MIEUX-ETRE

« Le bien-être, c'est peut-être pour plus tard,
mais le **mieux-être**, c'est tout de suite ! » R., A.M .Filliozat

Ouvert à tous
Un temps créateur de lien social



Un mardi par mois de 20h à 22h
Sans réservation

Au restaurant **Saveurs Bio**
22 rue Maurice Fontvieille Toulouse Métro Jean Jaurès

Courriel : samasa.mipy@gmail.com
Tél : 07 60 56 82 45

4° trimestre 2017

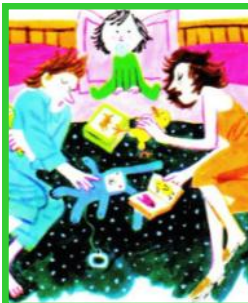


Mardi 17 octobre 2017

**« Décider
de lâcher-prise... »**

Pour se centrer sur l'essentiel ?

Margie Frauciel, CSH, psychosociologue



Mardi 14 novembre 2017

« Le burn-out parental »

Quelles permissions pour l'éviter ?

Marie-Jo Dursent-Bini, CSH,
psychothérapeute



Mardi 12 décembre 2017

« Fêtes de fin d'année ! »

*Fêtes ou cauchemars ?
Envie ou obligation ?*

Maithé Filippi, CSH, Réflexologue,
Art Thérapeute

Les objectifs du café Mieux-être :

1. **Élargir** ma connaissance du sujet traité
2. **Partager** mes expériences, mes questionnements
3. **Trouver** de nouvelles ressources pour moi et ceux qui m'entourent

Les étapes de cette rencontre :

1. **Exposé** d'un intervenant sur le sujet de la soirée
2. **Échanges** en petits groupes
3. **Partage et réponses** de l'intervenant aux questions posées.

Les modalités de fonctionnement :

- Respecter la **confidentialité**
- Être **bienveillant**, écouter sans juger
- **Choisir** de s'exprimer ou de rester silencieux.

**Les cafés Mieux-être sont animés
par des Conseils en Santé Holistique**

**L'entrée est à
5 € Adhérents,
8€ non adhérents**
consommation
comprise :

eau minérale,
café, thé, infusion.

