

# Actualités du 1er trimestre

*« le bonheur n'est pas un gros diamant mais une mosaïque de petites pierres harmonieusement rangées » Alphonse Karr*

*Que cette nouvelle année vous soit douce, riche de joies et de beaux partages. Bonne santé pour vous et ceux que vous aimez.*

*J'espère avoir le plaisir de vous accueillir au cours du trimestre sur les diverses activités :*

## **les prochains séminaires\* :**

→ Les 2 et 3 février

### **« Initiation à l'Analyse Transactionnelle »**

Découvrir les principaux concepts de la théorie d'Eric Berne pour analyser nos comportements, comprendre que nous pouvons changer ce qui ne nous convient plus ou pas, améliorer la communication pour plus de satisfaction et d'efficacité.

→ Les 16 et 17 mars

### **« Je dis non à la maladie, je dis oui à son message® »**

Mieux prendre soin de soi, savoir se ressourcer face au **stress** quotidien, agir à titre préventif pour maintenir son capital santé, stimuler son immunité et renforcer l'action des traitements lorsque l'on est confronté à un accident de santé.

Utiliser la relaxation-visualisation et la pensée positive.

### **Une initiation à l'approche holistique de la santé**

**coût par séminaire : 150 €. Formation continue / DIF : 300 €.**

**étudiant : 80 €**

**horaires : le vendredi de 18h30 à 21h30 / le samedi de 9h à 18h**

→ Le samedi 24 mars

**« Dire, lui dire »** s'affirmer, communiquer sans agresser, développer la compassion. **Écoute Active** (Thomas Gordon) Cercle de parole Pro.D.A.S (sensibilisation)

**coût : 90 € - formation continue 150 €**

**horaires / le samedi de 9 à 18 h.**

### **Les groupes réguliers**

- **Groupe de Supervision** / étude de cas / analyse de la pratique

**Lundi** de 18h30 à 20h30.

Pour toute personne engagée dans la relation d'aide

**coût : 50 €/séance – 40 € pour les C.S.H.**

- **Approfondissement en A.T**

*du concept à la pratique.*

*S'approprier les outils de l'Analyse Transactionnelle pour plus d'efficacité et de satisfaction dans sa vie quotidienne.*

- **« Je prends un temps pour moi »**

*Le groupe de soutien en santé holistique pour les personnes malades ou ayant été confrontées à la maladie et celle d'un proche (11<sup>e</sup> année).*

**Un mardi par mois** de 14h30 à 16h30

dans un groupe bienveillant, un temps de parole, un temps de relaxation visualisation positive, apports sur la gestion du stress et des émotions en fonction des besoins des participants.

**coût : 10 €/séance - lieu :** Centre St Jean-Baptiste de La Salle - 12 chemin de Duroux 31500 Toulouse (quartier : Côte Pavée)

- **Le Café Mieux Être** (*unique à Toulouse*)

**Un mardi par mois** (de 20h à 22h). Partenariat entre l'Institut CSH et l'Association Sa-Ma-Sa Education Occitanie

→ reprise le **mardi 13 février** : « les âges de la vie et les bouleversements » (sans doute avons nous plusieurs âges en même temps). Animation **marie-jo dursent bini**

[www.samasa-education-mp.fr/cafe-mieux-etre/](http://www.samasa-education-mp.fr/cafe-mieux-etre/)

**participation soirée : adhérent 5 € - non adhérent 8 €**

au restaurant **Saveurs Bio** 22 rue M. Fontvielle - **Toulouse** /  
Métro J.Jaurès

*Nous serons ravies de vous accueillir et réfléchir ensemble sur ces sujets qui nous tiennent tellement à cœur. Ce sont aussi des temps pour développer du lien social. Envoi du calendrier très prochainement.*

**Les modules de formation des Conseils en Santé Holistique se poursuivent à Toulouse et Valence.**

**Vous pouvez vous inscrire pour le cursus 2018/2019 dès à présent.**

Développez davantage vos pratiques dans la relation d'aide et l'accompagnement avec le socle de compétences proposées par ce cursus  
le site : [www.sante-holistique-csh.fr](http://www.sante-holistique-csh.fr)

suivez nous sur **facebook**

<https://www.facebook.com/pages/Institut-de-Formation-des-Conseils-en-Sant%C3%A9-Holistique/208453672556116?ref=hl>

152 rue de Chaussas 31200 Toulouse 05 61 57 30 96

Prochaine conférence (2 voix) avec Catherine Thorens Bini (Valence)  
« **papa stressé, maman épuisée, prévenir le burn out parental** »

quelques titres d'ouvrages pour ce début d'année :

« **La psychothérapie de Dieu** » Boris Cyrulnik E.d O. Jacob.

*un livre lumineux et tendre sur le rôle majeur que joue l'attachement dans le sentiment religieux.*

« **La vie secrète des arbres** » Peter Wohlleben Ed. les Arènes

*Semblables aux communautés humaines, les arbres, comme les parents vivent avec leurs enfants et les aident à grandir... connaissances scientifiques et anecdotes fascinantes nous font partager la passion de l'auteur.*

pour les collégiens :

« **Explose ton score au collège** » *les neurosciences et l'apprentissage*

Eric Gaspar (professeur de Mathématiques) ed. Belin

pour les plus jeunes

« **Calme et attentif comme une grenouille** »

méditation pour les petits *livre et cd* Eline Snell ed. les Arènes

*Enfin, encore et encore, pour améliorer le quotidien, je vous rappelle l'ouvrage d'Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch :*

« **Ces petits riens qui changent la vie** » éd. Albin Michel

Bien cordialement,

*marie-jo dursent-bini*

Si vous souhaitez vous désinscrire

merci d'utiliser l'adresse e-mail : [mjdb-csh@orange](mailto:mjdb-csh@orange)



