



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

Mardi 16 octobre 2018



« STOP aux conflits autour de la table... »

Vous en avez ras le bol de finir tous ces repas de famille avec un clash ! Vous avez envie d'aller avec plaisir à une fête en famille.

C'est possible de mettre du lien et de la paix en respectant certaines règles tirées des constellations systémiques pour le plan de table.

Brigitte Fessier, CSH,

1. **Elargir** nos **connaissances**
2. **Partager** nos **expériences**, nos questionnements
3. **Trouver** de nouvelles **ressources** pour soi et pour les autres.

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

Au **restaurant Saveurs Bio**

22 rue Maurice Fontvieille Toulouse. Métro Jean Jaurès

Ouvert à tous, entrée 5€Ad, 8€NAd, consommation comprise



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



Mardi **13 novembre 2018**

« L'épigénétique »

« Vous êtes comme le chef d'orchestre d'une symphonie, **co-auteur de votre vie, votre santé, de votre équilibre** » Joël de Rosnay
Nous réfléchissons ensemble sur cet apport révolutionnaire et comment utiliser ces données scientifiques pour notre mieux-être.

Marie-Jo Dursent-Bini, CSH

1. **Elargir** nos **connaissances**
2. **Partager** nos **expériences**, nos questionnements
3. **Trouver** de nouvelles **ressources** pour soi et pour les autres.

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

Au **restaurant Saveurs Bio**

22 rue Maurice Fontvieille Toulouse. Métro Jean Jaurès

Ouvert à tous, entrée 5€Ad, 8€NAd, consommation comprise



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



Mardi **11 décembre 2018**

« Les épices »

Découvrons leurs merveilleuses
vertus thérapeutiques et les bienfaits
qu'elles peuvent avoir sur
notre santé et notre mieux-être.

Sophie Marin, CSH

1. **Elargir nos connaissances**
2. **Partager nos expériences**, nos questionnements
3. **Trouver de nouvelles ressources** pour soi et pour les autres.

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

Au **restaurant Saveurs Bio**

22 rue Maurice Fontvieille Toulouse. Métro Jean Jaurès

Ouvert à tous, entrée 5€Ad, 8€NAd, consommation comprise