



Août 2025 à août 2026

PROGRAMMATION CALENDRAIRE

	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août
CONFIANCE EN SOI - SOLIDITE - LIBERTE INTERIEURE													
Acteur, actrice de mon bonheur										1,2			
Découvrir mon unicité et me faire confiance - avec l'expression créative								20					
Grandir en confiance en moi										15,16,17			
Je procrastine, comment m'en sortir		27,28											
La vie en moi et ses entraves - avec l'expression créative							12,13,14,15						
Le burn-out, j'en sors (5 demi-journées, autres dates sur le site)		8 Sion 16 Lausanne 25 Genève		5 Martigny		12 Sion 8 Genève			6 Sion 10 Genève				
Lever les freins et les entraves à ma croissance			10,11,12										
Marche et découverte de soi										29			
Me préparer à vivre Noël dans le calme et l'intériorité					4 Genève 13 Martigny								
Me vivre plus harmonieusement								28,29	et 11,12				
Mon fonctionnement imaginaire, un frein à ma croissance										23			
Qui suis-je ?			4,5,18,19				7,8,21,22					8,9,10,11,12 avec marche en montagne	4,5,6,7
Traverser mes deuils et revenir à la vie		11,12							16,17				
Un voyage au cœur de soi par la danse et la peinture				8									
Vieillir, s'épanouir et porter fruits									9,10				
CHOIX - QUETE DE SENS													
M'entraîner à prendre des décisions constructives								7,8,21,22					
CORPS - SENSIBILITE - VIE EMOTIONNELLE													
Explorer ce qui se passe en moi				15,16	et 6,7								
Me comprendre en profondeur											4,5,6,7		
Gérer le stress pour éviter l'épuisement						24,25							
Mes émotions, un monde à découvrir			24,25,26										
VIE AFFECTIVE ET RELATIONNELLE - COMMUNICATION													
Déployer ma capacité d'aimer			4,5,18,19										
Les nuances de ma capacité d'aimer - avec l'expression créative			31										
Osez être vous-même dans vos relations - avec l'expression créative							11						
EDUCATION													
Exercer mon autorité de parents d'une manière constructive											13,14		
ECOUTE ET RELATION D'AIDE													
Ecouter et accompagner sans s'épuiser						17,18							
RENCONTRES DECOUVERTES													
Apporter un nouveau souffle à mes relations		26					6						
Et si on apprenait à s'écouter											12		
Exister en qui je suis				6				13					
Rencontre annuelle : Voir et cultiver les cadeaux de la vie et en faire des forces face aux défis du quotidien		20											