**CERPEQ 9365-6973 Qc inc.**

***1355, ch. du Grand-Ruisseau,***

***St-Sauveur-des-Monts, Qc J0R 1R1***

***514-247-3127***

**Ateliers avancés : Suivi de la pratique des ateliers de base.**

 **Les 4 clefs du soulagement des symptômes de la fibromyalgie**

 **\_ Automne 2021 \_**

**Objectifs :**

1. **Retour sur la compréhension de la cause probable de la réaction fibromyalgique et les 4 clefs.**
2. **Brève pratique des outils thérapeutiques complémentaires**
* **EFT clinique (technique de libération émotionnelle). Respiration et cohérence cardiaque. Autohypnose et création d’images de sécurité intérieure. Cours pratique sur l’alimentation. Méditation pleine conscience pour la compréhension et la gestion de l’anxiété.**
1. **Travail sur la communication interpersonnelle en dyades.**
2. **Travail sur l’acceptation de ses limites, pour soi-même et avec l’entourage.**
3. **Rencontre avec la créativité et le pouvoir intérieur.**
4. **Identification des sources de plaisir et du droit d’être bien et détendu/e, dans la présence à soi et la gratitude.**
5. **Partage entre les participants/es quant à l’amélioration de la santé.**

**Rencontres :**

**12 ateliers de deux heures, hebdomadaires, de soirée, de 18h à 20h. Les mercredis, du 8 septembre au 24 novembre 2021.**

**Coût : Trois blocs de quatre ateliers à 120 $ du bloc, soit 15 $ de l’heure de psychothérapie de groupe.**

**Matériel fourni : Livret numérique *Pour en finir avec la fibromyalgie*, fichiers d’exercices, enregistrements d’hypnose de relaxation sur diverses thématiques.**

**Animatrice :**

**Paule Mongeau, M. Ps., psychologue, membre OPQ, SQH, EMDRAC, ACEP**

**Auteure et conférencière. Invités spécialisés.**

[**www.paulemongeau.ca**](http://www.paulemongeau.ca)