



Atelier Bonheur et Retraite

Cycle 2

Ateliers de 10h à 12h les mardis à l'OPAR

Mardi 13 octobre Cultiver son optimisme

Mardi 17 novembre Les 14 séances du protocole
de Psychothérapie Positive

Mardi 15 décembre L'écriture créative

Mardi 19 janvier Je trouve mon ikigai (raison d'être)

Mardi 16 février Découverte de la PNL (Programmation Neuro
Linguistique)

Mardi 16 mars Les mécanismes de l'auto-sabotage

Mardi 20 avril La relation d'aide

Mardi 25 mai La quête du bonheur par la simplicité

*Cycle pour les personnes
ayant déjà participé à l'atelier.*

Tarifs : 150€ les 8 séances ou 25€ la séance
(chèque à l'ordre de Sylvie HUREL)

Adhésion à l'OPAR obligatoire : 27€

Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais

62 rue de Dinan (au fond de la ruelle aux chevaux) – 35000 Rennes

Tél : 0299542223 / Mail : accueil@opar.fr / Site internet : opar.fr / Facebook : OPAR

