



SAVOIR
PSY®



ECOLE
de FORMATIONS
en PSYCHOLOGIES

**JOURNÉE
«VIVRE MIEUX»**

LE BONHEUR : PRENDRE SOIN DE SOI

ANIMÉE PAR **ELIZABETH LEBLANC**

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE, PSYCHOTHÉRAPEUTE

ET DIRECTRICE DE SAVOIR PSY

Nous aspirons tous au bonheur mais pourquoi est-ce si difficile ? Ce sont souvent nos fantasmes grandioses qui, rendant le réel terne et décevant, nous empêchent de voir le bonheur de chaque instant.

Cette journée propose de redéfinir ce qu'est le réel et, en l'acceptant (ce qui ne veut pas dire s'y résigner !), de se positionner dans des attitudes et des réactions plus justes, en éliminant les contraintes inutiles, les obligations ou les empêchements injustifiés.

Repérer dans notre quotidien la source du bonheur, telle est l'intention de cette journée.

**vendredi 2 juillet 2010
de 9h30 à 17h30**

ouverte à tous sur inscription
groupe de 25 personnes environ
participation **90€ la journée**

Contactez-nous pour connaître les modalités d'inscription

Tél. **01 48 87 27 87** Courriel savoirpsy@orange.fr Site www.savoirpsy.com

Lieu de cette journée **SAVOIR PSY 233 rue Saint-Martin 75003 Paris**