

**Initiation à la pratique de
la GRATITUDE**

**Samedi 08 Avril 2017
14 H 30 à 17 H 30**

**Atelier découverte animé par
Jean François THIRIET**



Jean François THIRIET est Consultants d'entreprise,
il est l'auteur de « Pratique de la gratitude, l'art d'être déjà
heureux » éditions du Souffle d'or.



Renseignements : Tél. 03.81.53.60.81 –
Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

"J'ai écrit cet ouvrage pour partager le chemin de vie qui m'a fait sortir de mon chemin de survie. Avec les recherches qui confirmaient mon expérience, je ne pouvais que transmettre les clés de ce bonheur simple, synonyme d'abondance et de plénitude. »

PROGRAMME atelier "pratique de la gratitude"

**La pratique de la gratitude est le premier objet d'étude
de la psychologie positive.**

Ses effets bénéfiques sur la santé physique et mentale sont largement documentés aujourd'hui.

Mais concrètement ?

Cet atelier expérimentiel de 3 heures a pour but de vous initier à la pratique de la gratitude et
notamment aux conditions nécessaires à cette pratique.

Déroulé :

- Introduction à la pratique de la gratitude
- Les 2 types de gratitude
- Développer sa capacité à s'en remettre entre d'autres mains
- Les 3 pratiques de base de la pratique de la gratitude
- Questions/réponses tout au long de l'atelier.

Place limitée à 15 personnes

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque jusqu'à 14h30))

Matériel à apporter : un tapis et un petit banc, 5 feuilles de papier et de quoi écrire.

LIEU de l'atelier : Salle 1^{er} étage "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet - 25000 Besançon (Quartier St Claude - face du Lycée St Jean).

BULLETIN d'INSCRIPTION

Atelier pratique de la gratitude

à RETOURNER avec son règlement à :
Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsch
25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT DE L'ATELIER :

⇒ **Adhérent : 10 €** (Si vous voulez adhérer :
+15 €)

⇒ **Non-adhérent : 13 €**

⇒ **Règlement** par chèque à l'ordre de l'UCY

TOTAL : _____ €