



À L'OCCASION DE LA FÊTE DES MÈRES,  
L'ASSOCIATION FAMILIALE CATHOLIQUE  
TERNES-CHAMPERRET INVITE LES MAMANS À  
UNE CONFERENCE

# PRENDRE SOIN DE SOI

## POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES

- ✓ Reconnaître et nommer ses émotions
- ✓ Se sentir mieux pour faire mieux
- ✓ Apprendre comment dire non pour mieux dire oui
- ✓ Découvrir l'efficacité du Temps de Pause

Avec les outils concrets de la Discipline Positive

Apports théoriques + Activités interactives ©

**LUNDI 30 MAI**  
**DE 20H00 À 22H00**  
**ÉGLISE SAINTE ODILE**

Places limitées, inscriptions et infos sur :  
<https://www.billetweb.fr/afc-prendre-soin-de-soi>

Animé par Florence GOUDOT et Fadette CHAVANE  
Facilitatrices qualifiées en Discipline Positive ©

