

Atelier «Apaiser la vie de couple»

Créer et renforcer le lien pour une relation
de couple plus sereine



Pourquoi s'inscrire ?

Besoin de vous retrouver et donner un nouvel élan dans votre couple?

Cet atelier est fait pour vous !
Il vous permettra de :

- Identifier la source des tensions au sein de la relation
- renforcer la connexion et la complicité avec soi et avec l'autre
- Rétablir les bases d'une communication saine et efficace
- Se reconnecter à votre projet de vie et de couple

Venez en couple ou seul
(célibataire, divorcé ou séparé(e))

Mes outils

Pratique de l'écoute active

PNL : ancrages et visualisation
(programmation neurolinguistique)

La CNV
(Communication Non Violente)

Infos pratiques

Date : Samedi 25/04/26
de 14h à 16h

Tarifs :

Couple → 50€
Individuel → 30€

Lieu :

Le Zef- café associatif
7 place de la Pyramide, 91800 Brunoy



Sepenya Rousselot

Psychopraticienne
& coach de vie



06 15 45 67 25



www.vivreotrement91.eu



vivreotrement.91@gmail.com

