

Titre: Participez au prochain atelier de Starling : Traverser le deuil

Le deuil est un voyage profondément personnel, mais qui peut bénéficier du soutien de la communauté. C'est pourquoi nous nous sommes associés à Starling Minds pour vous inviter à un prochain atelier sur le deuil et la perte, où nous nous réunirons pour trouver du réconfort, du soutien et de la guérison.

Dans cet atelier, nous créerons un espace sûr pour explorer et comprendre vos sentiments, trouver des moyens de traverser les périodes difficiles ou de soutenir les autres dans les leurs, et entrer en contact avec des personnes qui comprennent ce que vous traversez.

À quoi s'attendre ?

- **Des conseils sur la façon de gérer le deuil :** Notre animatrice vous donnera des conseils, des stratégies d'adaptation et des ressources pour vous aider à traverser le processus de deuil.
- **Activités de guérison :** Participez à différents exercices conçus pour favoriser la guérison, la réflexion de soi-même et la croissance.
- **Renforcement :** Apprenez des outils et des techniques pratiques pour faire face au deuil et aborder la vie avec une force et une résilience renouvelées.
- **Soutien communautaire :** Entrez en contact avec d'autres personnes qui vivent également un deuil et puisez votre force dans la compréhension et l'empathie des autres participants.

Détails de l'atelier :

Titre : Traverser le deuil

- Date : Les mardis, du 28 mai au 11 juin 2024
- Heure : 16h30- 17h30 heure de l'est
- Lien d'inscription : <https://info.starlingminds.com/qpatfr-2024-traverser-le-deuil>

Quel que soit le stade de votre parcours de deuil, trouvez le soutien et les ressources nécessaires pour continuer à aller de l'avant.

Pour toute demande de renseignements, veuillez contacter membres@starlingminds.com

Merci,

APEQ

Webinaire en direct

Traverser le deuil

Un atelier de 3 semaines sur le deuil et la perte



Les mardis :
28 mai - 11 juin



13h30 HP | 16h30 HE

Trouver du soutien et des ressources pour continuer à aller de l'avant



Présentatrice
Tara Achkar
Coach de Fitness Mentale



Rejoignez-nous!



Ce que les gens disent...

Pour ceux qui découvrent Starling, tout ce que j'ai appris et mis en œuvre lors de ces sessions m'a littéralement sauvé. J'ai géré une dépression pendant 25 ans et ces sessions m'aident à rester connectée. Merci à toute l'équipe.