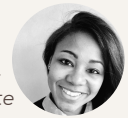
Je me présente



"Je m'appelle Heïdhi Bikouta Ah-long. Je suis psychologue, psychothérapeute et doctorante interculturelle citoyenne.

Je suis passionnée par les sciences et les rencontres humaines.

Je me permets de venir vers vous, car j'ai observé plusieurs personnes souffrant de nos modes de vie rapides et chargés, en recherche d'un lieu de ressource, un lieu de légèreté. Où il est possible d'être accueilli pour les êtres humains que nous sommes avec nos forces et fragilités.

Par conséquent, à partir de ce constat, j'ai souhaité créer ce lieu, créer ces moments qui permettront, je le souhaite de vous accompagner à reprendre un souffle d'oxygène et de faciliter la reconnexion à vous-même sans jugement.
Car si vous n'avez plus à vous juger alors l'apaisement peut prendre place en vous et avec les autres."

Et si vous preniez un temps pour vous re-connecter à votre humanité ?

Atelier de groupe par l'image

Les ateliers de groupe par l'image vous proposent une nouvelle manière de voir et de penser votre environnement.

Chaque mois, un nouveau thème est proposé et mise en discussion avec des photographies.
Vous serez invité.es à partager avec le groupe votre vision du sujet dans un climat bienveillant et professionnel.

À la suite de cette expérience unique, vous pourrez développer ces nouvelles compétences humaines dans votre vie quotidienne.

Dans le but de pouvoir améliorer votre qualité de vie à travers une meilleure compréhension du fonctionnement humain.

CABINET DE PSYCHOLOGIE

I.C.I
&
PSYCHOCRÉATIONS

INTERCULTURELLE

WWW.ICI-PSYCHOLOGUEENCREATION.FR

Objectifs

1) Améliorer la capacité à se concentrer sur le moment présent au niveau du corps et de l'esprit

2) Se reconnecter à ses sens (visuel, toucher, ouïe, goût) et à sa spontanéité en se laissant inspirer par les images

3) Améliorer les capacités d'attention et d'écoute envers soi et les autres

4) Réduire le sentiment de solitude et d'isolement

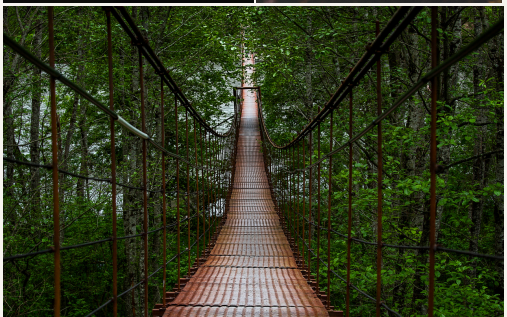
5) Prendre un moment de pause, de douceur et de partage pour réduire le ressenti de surmenage et le stress chronique

6) Rencontrer de nouvelles personnes, créer des liens d'une façon nouvelle dans un climat de bienveillance et respectueux de chacun.e

Pour qui ?

- Âge minimum requis : **18 ans**
- 8 participant.es
- Toutes personnes qui le souhaitent. Concernant les handicaps, des aménagements sont possibles.
  Vous êtes tous et toutes les bienvenus.

Contre indication :
Toute personne souffrant de trouble psychiatrique non stabilisé.



Envie de découvrir ?

- Les ateliers ont lieu chaque **vendredi** de 18 à 21h (durée 3h) au 61 chemin de jaffary, 31 200 Toulouse
- Tarif : 40 euros par personne
- **Réservation en ligne sur Doctolib à :**
  - Heïdhi Bikouta Ah-Long
  - ou réservation par téléphone ou sms
  - ou en scannant le QR-code suivant :
- Groupe animé par :
  Heïdhi Bikouta Ah-long
- Des séances de co-animation ponctuelles avec une ou un psychologue ou thérapeute seront envisagées.

Rencontrons-nous :

07.69.10.22.85

@: ici_psychologueencreation

www.ici-psychologueencreation.fr

heidhi.psychointerculturelle@gmail.com

61 chemin de Jaffary,
31200 Toulouse

Vous souhaitant le meilleur, au plaisir,

Heïdhi Bikouta Ah-long