

# Parcours Gratitude



Calendrier: 16/10, 06/11, 18/10, 20/11 ,04/12/2024 , 08/01/2025

Les 3 moments de la gratitude :

- Reconnaître le bienfait : prise de conscience
- Ressentir : Etre touché par l'émotion
- Remercier pour le bienfait

Les 3 attitudes qui aident à la gratitude :

- Regarder la lumière et pas les ténèbres
- Se souvenir des belles choses dans ma vie
- Embrasser l'instant car le présent est un cadeau

Je passe à l'acte : à chaque rencontre j'applique concrètement ce que j'ai découvert.

## **Infos et inscriptions :**

Sophie Friedrich : [sophiefriedrich.pasto.adultes@gmail.com](mailto:sophiefriedrich.pasto.adultes@gmail.com)

Sophie Rihoux : [soda.rihoux@wanadoo.fr](mailto:soda.rihoux@wanadoo.fr)