



## CHEMIN IACA

Octobre 2024 à février 2025- 19ème édition

Un chemin bordé d'étoiles à regarder et de pépites à ramasser...

... mais c'est surtout mon chemin sur lequel m'ont accompagnée Anne et son équipe, et les autres participantes.

J'y ai découvert des techniques variées, concrètes et éprouvées pour accueillir avec bienveillance et sérénité mes émotions, (re)découvrir mes ressources et comment les mettre en œuvre pour embellir ma relation à moi-même et aux autres.

Ce chemin continue : grâce aux informations, idées et pistes reçues, je continue à avancer pas à pas aujourd'hui, et

j'entrevois encore des étapes à réaliser demain.

Merci !

Sophie, 49 ans, médecin.