



Offre-toi des moments d'ancrage

un groupe destiné aux jeunes adultes, pour explorer et pratiquer des outils concrets de **régulation émotionnelle**. Projet **Mobile**.

Pour qui ? Jeunes adultes entre 18 et 23 ans

Déroulement ? 5 séances (90'), espacées de 2 à 3 semaines (dates à définir)

Où ? Projet mobile.

- **Au sein de votre école supérieure** (horaires à définir)
- **Centre Odonata** | St-Léonard - Liège (mercredi & vendredi de 15h45 à 17h15)

Quand ? Lancement en octobre 2025

Combien ? Groupe de 6 à 8 participant·e·s

Prix ? 100% gratuit

Un entretien individuel préalable est prévu pour valider l'inscription

ancrage



Animé par un duo de choc

Elise SPITS – Psychologue Clinicienne, Praticienne en Thérapie Brève, Hypnose, Technique d'Activation de la Conscience

Stéphanie DEJAEGERE – Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Spécialisée en Psychotraumatologie, Hypnose Conversationnelle Active, Technique d'Activation de la Conscience



Intéressé.e ? Info & inscription : 0493 / 55.93.94 (Elise SPITS)