

COMPLÉXITÉ
SÉRÉNITÉ





COMPLEXE X SÉRÉNITÉ

NOTRE MISSION

Complexe X Sérénité a pour mission d'accompagner les individus ayant vécu de la détresse psychologique (violence, deuil, problèmes de santé mentale, maladie) par une offre de services d'ateliers, de coaching et de retraites fermées permettant de recevoir un support orienté sur le bien-être général.

NOTRE VISION

Complexe X Sérénité souhaite être reconnu comme une ressource indispensable pour soutenir les membres de sa communauté dans le domaine du développement personnel et du soutien psychologique.

NOS VALEURS

EXCELLENCE

Mettre en œuvre ses connaissances et ses ressources au service des autres.

- ✓ Complexe X Sérénité s'engage à offrir son expertise et ses ressources au service de la collectivité.

BIENVEILLANCE

Faire preuve de compréhension, de compassion et d'indulgence envers les autres.

- ✓ Complexe X Sérénité s'engage à prendre ses décisions toujours dans le meilleur intérêt de ses clients, partenaires et fournisseurs.

DISCRÉTION

Préserver la nature confidentielle des interventions.

- ✓ Complexe X s'engage à protéger les informations personnelles de ses clients.

RESPECT

Considérer chaque personne dans sa personnalité, ses forces et ses faiblesses.

- ✓ Complexe X s'engage à créer un espace de communication, d'écoute active, de neutralité et d'objectivité dans ses relations.

PROGRAMMES POUR FEMMES SEULEMENT

FEMMES EN RECONSTRUCTION

Pour qui : Pour les femmes qui désirent reprendre leur pouvoir personnel pour faire des choix qui alignent le bien-être du cœur, du corps et de l'esprit.

Le programme « femmes en reconstruction » s'adresse aux femmes ayant vécu des périodes difficiles et qui désirent se reprendre en main, afin de transformer leur vie. Toutes les activités du programme ont pour objectifs de redonner confiance en soi, de lever les filtres des blessures passées, de se pardonner pour renaître et de trouver la force intérieure de s'exprimer et de s'assumer pleinement dans ses choix.

- ✓ Ateliers de développement personnel
- ✓ Coaching individuel et de groupe
- ✓ Outils d'introspection
- ✓ Retraites fermées
- ✓ Communauté en ligne

PROGRAMMES POUR TOUS

RE-CONNEXION

Pour qui : Pour les femmes et les hommes qui désirent se reconnecter à leur essence profonde, afin de vivre en pleine conscience.

La pleine conscience est un mouvement de plus en plus populaire initiant chacun à ralentir, à se centrer, à respirer et à calmer le brouillard mental si envahissant dans un monde en pleine ébullition. Le programme « Re-Connexion » se veut une rencontre avec soi-même pour se donner du temps, de l'introspection et la capacité d'écoute de soi-même et de ses besoins. Toutes les activités du programme ont pour objectif de tester différentes techniques de relaxation et de développement personnel favorisant un état de pleine conscience.

- ✓ Ateliers de développement personnel
- ✓ Coaching individuel et de groupe
- ✓ Outils d'introspection
- ✓ Retraites fermées
- ✓ Communauté en ligne

SPIRITUALITÉ SANS ATTACHES

Pour qui : Pour les femmes et les hommes qui désirent participer à des expériences spirituelles sans affiliation religieuse.

La religion a lourdement été politisée à travers les siècles, devenant ainsi un outil de contrôle loin de la foi. Plusieurs ont rejeté l'église sans pour autant avoir renié leur foi. Le programme « Spiritualité sans attaches » a pour objectif de rassembler une communauté désireuse de partager des expériences spirituelles par la méditation, la prière et la lecture d'œuvres inspirantes. Toutes les activités du programme se veulent douces, réflexives et contemplatives. La spiritualité est encore aujourd'hui une force puissante pour passer à travers des moments difficiles ou pour trouver le courage de passer à travers des épreuves.

- ✓ Méditations guidées
- ✓ Groupe de prières
- ✓ Ateliers de groupe
- ✓ Relation d'aide
- ✓ Communauté



COMPLX-SERENITE.CA
INFO@COMPLX-SERENITE.CA
450-635-3222