# Pour qui ?

Le parcours Alpha Couple s'adresse à tous les couples, chrétiens ou non, mariés ou vivant ensemble depuis plus de deux ans et qui souhaitent approfondir leur relation de couple.

# Combien ça coûte?

Une participation aux frais est demandée : 230 € par couple. (2 livrets et 8 repas de qualité).

### Quelles sont les dates?

Les soirées se déroulent le vendredi de 19h45 à 22h15 précises

# **Calendrier 2023/2024**

10 novembre: Poser les bons fondement

24 novembre: L'art de la communication

8 décembre : La résolution des conflits

12 janvier: La puissance du pardon

26 janvier : L'influence de la famille

2 février : Une sexualité épanouie

1er mars: L'amour en actes

15 mars: Soirée conviviale récapitulative







## Où?

Crypte Xavier Vogler
Notre Dame de Vincennes.
82 rue Raymond du Temple.

# Par qui ?

L'animation est assurée par des couples qui reprennent les points essentiels de la vie de couple avec un regard chrétien.

# Renseignements & Inscriptions

# Contact pour Charenton et Saint Maurice

Magali et Jean-Francois Josselin Tel: 06 03 22 06 05 Mail: mjossselin@club.fr



Un Parcours Alpha Couple près de chez vous!

Les paroisses de Vincennes et Charenton vous invitent à la session 2023-2024.

Prendre le temps de se parler, partager un bon moment et faire grandir son amour ...

Chaque soirée alterne topos et échanges en couple.



7 soirées pour consolider son engagement et bâtir de meilleures relations conjugales

### Les thèmes abordés :

- POSER LES BONS FONDEMENTS
   Prendre du temps pour l'autre.
- ② L'ART DE LA COMMUNICATION Savoir écouter efficacement.
- 3 LA RESOLUTION DES CONFLITS Exprimer notre estime de l'autre.
- 4 LA PUISSANCE DU PARDON Repartir ensemble.
- ⑤ L'INFLUENCE DE LA FAMILLE Guérir des blessures de l'enfance.
- © UNE SEXUALITE EPANOUIE
  Développer une sexualité vraie
- **DONNER-RECEVOIR** DE L'AMOUR Identifier les besoins de l'autre.

# LE PARCOURS COUPLE

Le parcours Couple offre des outils pratiques pour construire une vie de couple solide, épanouissante et durable.

#### Un dîner rien qu'à 2

A chaque soirée, vous vous retrouverez en tête à tête, autour d'un repas aux chandelles.

#### Un thème de réflexion

Au cours de ce repas, un exposé est fait sur le thème de la soirée, pour amorcer et nourrir vos échanges en couples.

#### Une mise en pratique immédiate

Les exposés sont entrecoupés de temps d'exercices pour mettre en pratique les solutions proposées. Enfin entre 2 soirées vous êtes invités à vous retrouver pour un temps privilégié de partage.

www.parcoursalpha.fr/couple

# Témoignages

**ILS ONT SUIVI LE PARCOURS** 

#### Cécile et Cédric

#### (mariés depuis 9 ans)

« des soirées parenthèses dans le tourbillon du quotidien. Nous avons beaucoup apprécié ces soirées à deux, encadrées par une équipe dynamique.. Nous avons remis notre couple au cœur de notre quotidien ».

#### Béatrice et Olivier

#### (mariés depuis 13 ans)

« .. des moments opportuns pour réfléchir calmement sur : ce qui m'a fait tomber amoureux de mon conjoint, ses paroles, ses attitudes qui me blessent, me rendent heureux... Des soirées en tête à tête qui a fait grandir notre couple ».

#### Alice et Jacques

#### (mariés depuis 35 ans)

« .. une bouffée d'oxygène. Les réflexions proposées nous ont permis de mettre le doigt sur des aspects de notre vie que les habitudes ont tendance à mettre au placard. Du neuf dans le quotidien. ».