

A young man with a beard, wearing a light blue button-down shirt, is laughing and looking down at something he is cutting on a wooden cutting board. A young woman with long red hair, wearing a white and black striped shirt, is laughing and looking up at him. The scene is set in a bright, modern kitchen. In the foreground, there are several whole oranges. The overall mood is joyful and intimate.

**Welcome** CANA

**UN PARCOURS**  
POUR FAIRE GRANDIR  
SON COUPLE



**CANA Welcome est un parcours sur un an pour les couples. Il se compose de 9 soirées mensuelles sur des sujets concrets de la vie de couple et d'un week-end qui peut être vécu avec les enfants.**



### **Du temps avec d'autres couples**

Un groupe de partage convivial, pour échanger ensemble sur la vie conjugale



### **Des sujets ancrés dans le quotidien**

Communiquer efficacement, quel équilibre de vie, résoudre les conflits...



### **Du temps pour notre couple**

Choisir cette année de prendre du temps pour mieux nous aimer



### **Un week-end pour aller plus loin**

Sortir du quotidien pour faire l'expérience d'un moment privilégié pour notre couple



## **COMMENT SE DÉROULE UNE SOIRÉE ?**

**10 mn** d'un topo simple préparé par un des couples

**30 mn** de temps en couple avec des questions

**45 mn** d'échange avec les autres couples

**+ Des éléments** pour aller plus loin entre les soirées

