

De l'estime de soi à l'estime du Soi

Atelier de 4 journées

**Vendredi 11 /
Samedi 12 décembre 2026 /
Vendredi 15 /
Samedi 16 janvier 2027
De 9h à 16h30**

**Atelier de développement personnel
Selon les travaux de Jean Monbourquette
Animé par Isabelle Laurent**

www.isabelle-laurent.fr

De l'estime de soi à l'estime du Soi

Cet atelier est destiné à toute personne qui souhaite mieux se connaître, accéder à ses richesses, gagner en liberté et paix intérieure afin de retrouver un nouvel élan de vie et devenir davantage soi.

Théories, temps de réflexion personnelle et partages rythmeront les journées. Groupe de 6 à 10 personnes.

Objectifs

- Grandir dans l'amour de soi et la confiance en soi
- Se regarder avec bienveillance
- Installer un dialogue intérieur constructif
- Accueillir les messages de son corps et de ses émotions
- S'affirmer de manière cohérente
- Apprivoiser ses parts d'ombre
- S'ouvrir à la présence de son âme
- Gagner en complétude

Informations pratiques

Tarif : 500 euros (tarif pour particulier)

Lieu : Lyon 5

Inscription : isalaurent17@gmail.com / 06 81 14 45 54