

De l'estime de soi à l'estime du Soi

Un atelier de 4 jours

Jeudi 12 et vendredi 13 et
Jeudi 26 et vendredi 27 Janvier
de 9h à 17h

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 : Contacter l'animatrice

Lieu : Lyon 5

Inscription : isalaurent17@gmail.com / 06 8114 45 54