

De l'estime de soi à l'estime du Soi

1 journée et 7 soirées

Samedi 23 mars de 9h30 à 16h30

Mardi 26 mars / Mardi 2 avril /

Mardi 9 avril / Mardi 14 mai /

Mardi 21 mai / Mardi 28 mai /

Mardi 4 juin 2024

De 19h45 à 22h15

LYON 5

**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
- Appivoiser ses parts d'ombre
- S'ouvrir à la présence de son âme
- Gagner en complétude

Informations pratiques

Tarif : 490 euros

Lieu : Lyon 5

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