

De l'estime de soi à l'estime du Soi

Un atelier de 4 jours

Vendredi 6

10h - 17h

Samedi 7 / Dimanche 8

9h - 17h

Lundi 9

9h - 16h

OCTOBRE 2023

CHARMES SUR L'HERBASSE (DRÔME)

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

Hébergement possible :
contacter Hélène de Saint
Seine 0663752017

Informations pratiques

Tarif : 510€ + 60 euros (déjeuner et pauses)

Lieu : Le Valrey CHARMES SUR HERBASSE

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