

# De l'estime de soi à l'estime du Soi

NOIRMOUTIER-EN-L'ÎLE

---

Un atelier de 5 jours

Lundi 12 – Mardi 13 – Mercredi 14 –

Jeudi 15 et Vendredi 16 juin

de 9h à 15h30

Sauf mardi de 13h -18h

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

[www.isabelle-laurent.fr](http://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 :** Noirmoutier

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