



ET si j'osais m'aimer?

Cet atelier propose une démarche dans laquelle l'Amour de soi est le cœur du sujet.

Habitée à penser aux autres en premier? À vous oublier? À mieux connaître les besoins des autres plutôt que les vôtres?

Vous croyez que l'Amour de soi peut être jugé d'égoïsme?

Bien au contraire, *apprendre à s'aimer, se découvrir* est un processus dans lequel vous vous sentirez de plus en plus libre et légère.

Cet atelier vous permettra de vous connecter à votre essence propre et vous responsabiliser face à votre propre bien-être.

Vous serez invitées à découvrir les influences qui vous ont conditionné et qui ont des répercussions sur votre présent. Une fois ces conditionnements identifiés, des outils pratiques serviront à transformer vos croyances afin qu'émerge votre Être profond.

Se connaître et s'accepter avec ses travers, ses forces et ses qualités sont les clés pour se rapprocher de soi et s'Aimer.

La quête d'Amour de soi vous intéresse, n'hésitez plus...

Animatrice : Diane Barry

Du jeudi 16 novembre au 14 décembre 2023 de 13h30 à 15h30

5 rencontres GROUPE FERMÉ

*** Carte de membre valide obligatoire**

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :

- ✚ **S'engager à participer à toutes les rencontres.**
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

