

« ATELIER CONFIANCE EN SOI »

UN SAMEDI APRES-MIDI DE 14H A 19H30

CHAQUE TRIMESTRE

A PARTIR DE NOVEMBRE 2009

Oser être qui je suis.

Oser faire ce que j'ai envie de faire.

Oser exister pleinement.

Beaucoup aimeraient....et cela semble si difficile parfois, voire impossible....

Pourtant vous pouvez vous affirmer et retrouver la confiance en vous.

Traquer vos peurs, vos angoisses, pister vos émotions limitantes : autant d'objectifs de travail qui seront réalisés en groupe.

A l'aide d'exercices ludiques et efficaces, vous apprendrez à dire « non » et vous prendrez aussi conscience du jugement souvent erroné que l'on porte sur soi et sur les autres.

Car s'affirmer et avoir confiance en soi commence par l'amour de soi et l'harmonie intérieure.

LIEU : MENOUVILLE

DUREE : 5 heures 30 de 14h à 19h30 avec une pause « café » offerte.

DATES : 14 novembre 2009 puis février et mai 2010.

FREQUENCE : pas d'engagement

TARIF : 65e

PUBLIC CONCERNE : toute personne sans pré requis ; minimum 4 personnes, maximum 6 personnes.

OUTILS UTILISES : PNL (programmation neuro linguistique), psychodrame, gestalt, relaxation.

Bulletin d'inscription

A retourner 15 jours avant la date de l'atelier à

ZANIRATO SYLVIE 11 rue du château 95810 MENOUVILLE tel 01.34.66.20.06

NOM :

PRENOM :

Adresse :

Tel :

Joindre un chèque d'arrhes de 16^e à l'ordre de Zanirato Sylvie

- les arrhes ne seront encaissées qu'après l'atelier
- les arrhes sont dues en cas de désistement moins de 8 jours avant la date de l'atelier
- le solde sera à régler sur place le jour de l'atelier