

ATELIER - Communication Relationnelle



CENTRE FEMMES
WINDSOR

**Amour & estime
de moi
un pas à la fois!**

JEUDI
26 SEPT '19
13H-15H30



OUI et concrètement je fais ça comment?

Qu'est-ce que l'amour de soi? Comment en avoir plus?

En renonçant à la croyance que cela vient de l'extérieur, des autres, et en apprenant à le cultiver avec présence et bienveillance, au quotidien de ma vie, dans ma relation avec moi d'abord, et ensuite avec les autres.

Avec la Méthode ESPERE®, ses outils concrets et pratiques, ses repères simples, nous explorerons aussi:

- + Certains mythes autour de l'amour de soi et d'où vient cet amour
- + Certaines difficultés à nous aimer, parfois avec certaines personnes / situations
- + Comment sont inter-reliés: amour/estime/respect/confiance en soi

Cet atelier propose de découvrir des pistes pour apprendre à nous aimer dans la bienveillance pour ÊTRE bien en notre propre compagnie et celle des autres.

Présentation interactive et visuelle. S'adresse à tous. Aucun pré-requis.

INSCRIPTION: Centre des femmes du VSF (819) 845-7937

INFORMATIONS

Josée Pepin
819.314.7249

josee@universoi.ca
www.universoi.ca



Formatrice & Coach

