



Être-et-devenir

Image & estime de soi ...

Retrouver la confiance

3 jours d'exploration au travers du mouvement corporel



Pourquoi s'inscrire à ce séminaire ... ces phrases vous parlent-elles ? :

« Je ne suis pas assez intéressant, il ou elle va voir que je suis imparfait. »

« Je ne vais pas y arriver. Je ne suis pas assez compétent et ne mérite pas ce poste. »

« Qu'est-ce qu'une personne comme moi pourrait bien leur apporter. Je ne suis pas assez formé pour cela. »

« Il faut que je sois fort et que je connaisse tout pour que personne ne puisse voir mes points faibles. »

Vous êtes souvent et insidieusement à la recherche de la reconnaissance des autres tout en vous jugeant toujours imparfait et inadéquat.

Toutes ces attitudes et pensées proviennent de l'image que vous vous faites de vous
et cela mine votre confiance en vous.
Un véritable cercle vicieux s'installe alors.

Qu'est-ce que cela va changer pour moi ?

Me permettre de me regarder avec objectivité dans mes forces, mes manques et mes vulnérabilités.

Porter un regard bienveillant sur mes, soi-disantes, faiblesses.

Comprendre l'incidence sur mon image corporelle et mes pensées.

Faire la différence entre estime de soi et confiance en soi.

L'estime de soi vient de la connaissance de soi.

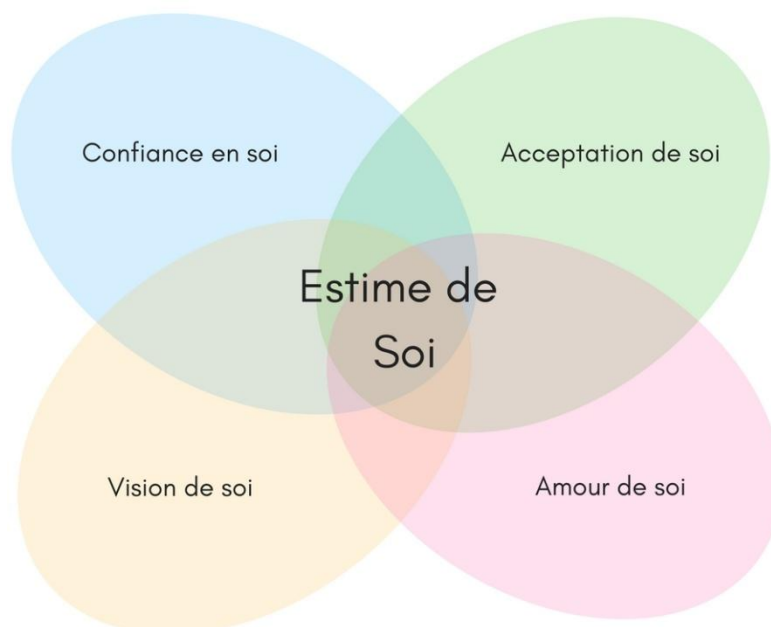
Cette connaissance nourrit la confiance dans nos qualités.

Et ainsi nous pouvons voir avec bienveillance nos manques et nos erreurs.

Connais-toi toi-même et le ciel t'aidera !

C'est cela que nous vous proposons d'explorer et de découvrir dans ce séminaire.

Expériences corporelles, enseignements et partages rythmeront ces 3 jours de guérison de l'image et de l'estime de soi.



Le nombre de participants est limité

Vos accompagnants



Florence Etienne et **Vincent Aveni**

Thérapeutes en approches corporelles
et accompagnement de l'Être

Dates : du vendredi 25 au dimanche 27 octobre 2019

Lieu : Granges-sur Salvan - Valais

Tarif : CHF 550 + frais d'hébergement

Conditions de paiement si besoin et sur demande

Les formulaires d'inscriptions, que vous trouverez sur notre site internet - www.etre-et-devenir.ch -, sont à remettre à Florence Etienne :

- **par courrier** : 4 Av. de Jules Crosnier / 1206 Genève
- **par mail** : f.etienne@bluewin.ch

Nous répondons avec plaisir à vos questions

Florence Etienne

+41 (0) 79 445 46 70

f.etienne@bluewin.ch