

ATELIER « TO BE OR NOT TO BE ? »

« Osez aller à votre rencontre ! Vous pourriez aimer ce que vous allez y trouver ! »

Et si j'apprenais à me regarder autrement ... Et si je passais de l'autre côté de la scène : du rôle de l'acteur à celui de spectateur... Si je m'arrêtais un instant pour simplement m'observer avec curiosité, sans jugement : Ai-je encore besoin de tous ces costumes, que je me suis cousus au fil des années ? sont-ils à ma taille ? me serrent-ils trop ou peut-être sont-ils trop grands ? Me servent-ils encore ou sont-ils trop usés ? Et si je prenais le temps d'ajuster tout ça, de faire le tri et de chercher simplement ce qui me correspond le mieux ? Partir à la recherche de qui je suis vraiment, de ce que je veux vraiment !! C'est ce que nous vous proposons de faire à travers ce programme.

Pour qui ?

Pour les personnes qui ont envie de prendre un moment pour eux, de sortir du « mode automatique », de comprendre ce qui peut les limiter et les empêcher de s'accepter.

Particulièrement recommandé à celles qui sont anxieuses, stressées, qui ont le sentiment de ne pas être à la hauteur, qui ne sentent « jamais assez », qui ont du mal à trouver un sens à ce qu'elles font ou qui se sentent un peu perdus.

Pour quoi ?

Les objectifs du programme sont :

- Apprendre à m'observer : prendre conscience de comment je fonctionne
- Mettre en lumière ce qui m'a construit, et faire le tri de ce que je choisis de garder ou non
- Aller à la découverte de mes qualités, forces et compétences
- Me reconnecter à mes besoins profonds et mes envies
- Assumer qui je suis

Comment se passe le programme ?

A travers des exercices pratiques, des méditations, la lecture de contes, des exercices créatifs et des moments de partage, nous vous guiderons avec douceur et bienveillance vers la joie d'être vous. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre votre propre fonctionnement psychologique et vous donnera des outils pour développer votre intériorité et votre confiance en vous.

Tarif

180 € TTC par participant (5 personnes minimum, 10 max)

Quand ?

Le vendredi 17 juin 2022 de 9h30 à 17h

Où ?

Centre-ville de Nanterre (5 min à pied du RER A NANTERRE VILLE)

Contacts et inscriptions

Nathalie Decoudu : nathdecoudu@gmail.com / 06 43 34 34 77 - www.nostresors.fr

Stéphanie Vergues : svergues@outlook.fr / 06 84 09 01 29 - www.stephanievergues.com