

Programme des Ateliers

SEPTEMBRE 2023



L'ARBRE DE VIE

L'Arbre de Vie est une approche métaphorique puissante, simple et créative, pour travailler en profondeur sur vos projets et votre identité.

En faisant des liens entre les différentes parties de l'arbre, cet outil aide à raconter sa vie et à répondre à des questions essentielles : Quels sont mes besoins fondamentaux ? Qu'est-ce qui est indispensable à mon équilibre ? Quelles sont mes forces ? Quelles sont mes aspirations profondes ?

MARDI 5 SEPTEMBRE DE 18H À 20H



TROUVER SA RAISON D'ÊTRE

AVEC L'IKIGAI

Et si chaque matin vous aviez une super raison de vous lever ! Pressé.e de sortir de sous la couette et pourtant vous ne prenez pas un avion pour un voyage de rêve à Bali ... Non ! Vous êtes juste en harmonie, serein.e et confiant.e. Pourquoi ? Parce que vous avez trouvé votre place, votre moteur, votre boussole intérieure ... vous avez trouvé votre ikigai. L'ikigai est une méthode japonaise, un outil puissant pour découvrir , notre raison d'être ...

LUNDI 11 SEPTEMBRE DE 18H À 20H



IDENTIFIER SES FORCES

POUR S'ÉPANOUIR

Les forces jouent un rôle important puisqu'il a été démontré qu'elles sont un des principaux facteurs d'épanouissement personnel. Chacune de nos forces peut être travaillée et développée pour être exploitée au mieux.

Cet atelier vous permettra d'identifier quelles forces vous pourrez développer et comment y parvenir avec des actions concrètes pour mieux les utiliser au quotidien.

MERCREDI 20 SEPTEMBRE DE 18H À 20H

Programme des Ateliers

SEPTEMBRE 2023



AGIR & PENSER COMME UN CHAT

Lors de cet atelier, nous allons faire les chats !
Penser et agir comme un chat ... lui qui est toujours dans l'instant présent, le chat nous donne de belles leçons et nous pouvons nous en inspirer.
Cet atelier permet de prendre du recul et de nous recentrer sur nos essentiels.

JEUDI 28 SEPTEMBRE DE 18H À 20H



ENVIE D'UN ATELIER RIEN QUE POUR VOUS ?

Les dates proposées ne vous conviennent pas ? Vous avez envie de faire un atelier entre vous ? Entre ami.es, collègues, famille ...
Contactez-moi et nous définirons ensemble une date et les horaires.

Tous les thèmes proposés sont disponibles.

DATE DÉFINIE ENSEMBLE



TARIFS

ATELIER : 25€

CARTE ABONNEMENT 5 ATELIERS* : 110€

* 5 ateliers au choix, valable pendant 12 mois

PARRAINAGE* : 10% DE REMISE SUR 1 ATELIER

* non cumulable avec la carte d'abonnement

Ateliers sur inscription, par mail ou par téléphone