

BIEN DANS SA TÊTE BIEN DANS SON CORPS

ATELIERS ESTIME DE SOI

Lundis
25 mars
8 avril
6 mai
de 14h à 16h



POUR UNE SANTÉ GLOBALE

Après avoir abordé les questions fondamentales, qu'est-ce que l'estime de soi ? A quoi sert-elle ? Quel rôle fondamental joue-t-elle dans une situation de handicap ?

Pratique d'exercices ludiques : pour prendre conscience de ses qualités et valeurs fondamentales, apprendre à reformuler les pensées négatives de façon neutre ou positive et réaliste, savoir reconnaître les choses qui nous font du bien, repérer les personnes positives dans son entourage et apprendre à voir les bons côtés dans les situations difficiles.

Intervenante :

Katy Bizouard-Pratini, coach de vie et sexologue

Ouvert à tous,
avec ou sans handicap

Inscription au 05 34 50 85 50

Gratuit pour les adhérents