



ATELIERS EMO'SUM : L'AVENTURE D'ÊTRE SOI

LES ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ces ateliers sont une invitation, à puiser au cœur de nos richesses intérieures, et, à les manifester...

Deviens qui tu es ! La clé du bonheur disent nos philosophes!

L'aventure d'Etre Soi est celle d'une vie. Et si vous vous offriez un peu de temps pour vous ?

S'approcher de soi, ressentir et expérimenter à travers l'autre, dans un groupe protégé et bienveillant, ses richesses et son potentiel personnel. Contacter ses besoins, ses envies, ses joies qui vont donner la sève nécessaire à l'action, comme la fleur qui va éclore car alimentée par la nature.



La finalité de ces ateliers est de favoriser la confiance en ses propres ressources en élevant la conscience de Soi et son lien aux autres.

Un mercredi par mois de 20h à 22h30
(2 fois par mois cet été)

Retrouver le thème du mois sur
www.coaching-montblanc.com
rubrique ateliers

LIEU: 124 impasse de la BOESNA PASSY

PARTICIPATION: 20€ par atelier

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

par tel et mail



Ateliers animés par:

Annie, Coach professionnelle en entreprise
Psychothérapeute et coach en cabinet

www.coaching-montblanc.com

Tel: 06 82 53 10 17

Mail: annie.mejean@gmail.com



*Une marche d'approche vers la
pleine conscience de soi*



DATES & THÈMES ÉTÉ 2013

❖ **Trouver sa sécurité intérieure**
Comment la développer pour gagner en
sérénité, en confiance et lâcher l'image de
soi.

26/06 – 10/7 – 14/8

❖ **S'appuyer sur ses émotions
pour être dans sa vérité**

L'émotion est là pour nous ramener à nous-
mêmes. Voyant rouge de notre tableau de
bord, savoir l'écouter et s'appuyer sur son
message permet de s'approcher de soi.

24/7- 31/7- 21/8- 4/9



A qui s'adressent ces ateliers ?

A toute personne désirant améliorer son bien-
être, sa relation à elle-même et aux autres
dans sa vie personnelle et professionnelle.
Ateliers interactifs et ludiques maillant théorie
et pratique.