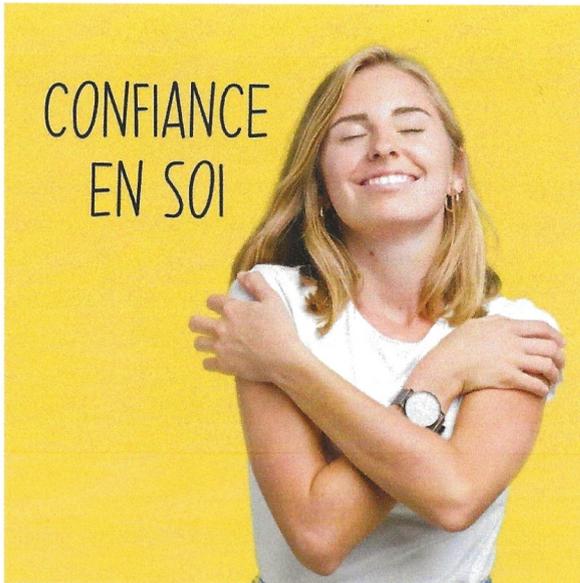


Un dimanche bien-être pour... « booster la confiance en soi »

Développons notre bien-être dans la vie de tous les jours, sur les plans personnels et professionnels.



Booster sa confiance pour :

- Diminuer le stress,
- Fluidifier nos relations aux autres,
- Surmonter nos doutes,
- Oser exprimer nos besoins,
- S'autoriser à s'engager dans différentes voies,
- Limiter l'influence du regard extérieur
- Croire en nos capacités,

Nous vous proposerons de « muscler » la confiance via :

Des outils comme la sophrologie, la méditation, la PNL, la marche en pleine conscience (bois à proximité) ...

Des discussions, des bavardages, des échanges pour favoriser l'émergence de nouvelles idées et pourquoi pas, une vision de la vie sous un angle différent

Un dimanche bien-être pour... "booster la confiance en soi" Informations pratiques



La villa ROOTS - 2146 route de Mende - 34000 Montpellier



Dimanche 24 novembre 2024 de 10 à 16h



Place limitées - 10 personnes maximum
ouvert à tous



70€ par personne



Repas non inclus - Cuisine à disposition sur place

Pour réserver votre dimanche bien être, c'est ici

undimanchebienetre@gmail.com



Mireille Fauris Florentin,
Psychopraticienne de la relation d'aide
06 25 41 52 14



Patricia Jouannet,
Sophrologue, Hypnothérapeute, Pnlite
07 49 99 55 96

