

« Estime de soi et Relaxation » conférence sur l'estime de soi suivie d'une relaxation

avec Catherine Mouflard : Thérapeute P.N.L. (06.88.83.16.34 www.deciderdesavie)

et Frédérique Testa Association Regen'air Stretching postural (06.68.49.67.03
www.postural-regenair.com)

Dimanche 29 janvier 2017

9h 30 à 12h 00

Elancourt 78170 : Quartier de La clef st Pierre

Déroulement de la matinée :

1. Conférence sur l'estime de soi (1h 30) :

- Quels sont les comportements d'une "saine" estime de moi ? d'une estime de moi " basse" ? d'une estime de moi "faussement haute" ?
- Et moi, où en suis-je de mon estime de moi ? (Test individuel d'auto évaluation)
- Quelles sont les causes d'une estime de soi basse ?
- Les bénéfices d'une saine estime de soi
- Comment renforcer l'estime de soi et la confiance en soi ? Quelques pistes et présentation des 2 ateliers sur le sujet pour aller plus loin

Puis une petite pause

2. Relaxation : 30 minutes avec Frédérique Testa (Association Regena'air- stretching postural) pour se détendre...et continuer sa journée encore mieux qu'avant

Tarif : 40 euros la matinée (Attention : places limitées à 15 inscrits)

BULLETIN D'INSCRIPTION « ESTIME DE SOI ET RELAXATION »

Dimanche 29 janvier 2017 de 9h 30 à 12h 00 Elancourt : La clef st Pierre

NOM :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Email :

Tel :

S'inscrit à la matinée du Dimanche 29 janvier de 9h30 à 12 h « Estime de soi et Relaxation »

A renvoyer avec votre règlement de 40 euros à l'ordre de Regen'air **avant le jeudi 26 janvier 2017**

A : Catherine Mouflard Equilibr'Energy, 5 rue du col de diane 78180 Montigny le Bretonneux

NB : L'adresse précise vous sera donnée, après la réception de votre inscription.