

ATELIERS - Communication Relationnelle



**Amour
& estime**
de moi
un pas
à la **fois!**



OUI et concrètement je fais ça comment?

Qu'est-ce que l'amour de soi? Comment en avoir plus?

En renonçant à la croyance que cela vient de l'extérieur, des autres, et en apprenant à le cultiver avec présence et bienveillance, au quotidien de ma vie, dans ma relation avec moi d'abord, et ensuite avec les autres.

Avec l'approche de la Méthode ESPERE®, ses outils concrets et pratiques, ses repères simples, nous explorerons aussi:

- Des mythes autour de l'amour de soi et d'où vient cet amour
- Certaines difficultés à nous aimer, avec certaines personnes / situations
- Comment sont inter-reliés: amour/estime/respect/confiance en soi

Cette série d'ateliers propose de découvrir des pistes pour apprendre à nous aimer dans la bienveillance pour ÊTRE bien en notre propre compagnie et celle des autres.

Animation interactive et visuelle, appuyée d'exemples des participant-es. S'adresse à tous. Aucun prérequis.



**INFO &
INSCRIPTION**

Josée Pepin
819.314.7249

josee@universoi.ca
www.universoi.ca



Formatrice & Coach
Communication
Relationnelle