

# De l'estime de soi à l'estime du Soi

Atelier de 4 jours

---

Vendredi 24 janvier /  
Samedi 25 janvier /  
Vendredi 7 février /  
Samedi 8 février 2025  
de 9h à 16h30

Atelier de développement personnel  
Selon les travaux de Jean Monbourquette  
Animé par Isabelle Laurent

[www.isabelle-laurent.fr](http://www.isabelle-laurent.fr)

# De l'estime de soi à l'estime du Soi

Cet atelier est destiné à toute personne qui souhaite mieux se connaître, accéder à ses richesses, gagner en liberté et paix intérieure afin de retrouver un nouvel élan de vie et devenir davantage soi.

*Théories, temps de réflexion personnelle et partages rythmeront les journées. Groupe de 6 à 10 personnes.*

## Objectifs

- Grandir dans l'amour de soi et la confiance en soi
- Se regarder avec bienveillance
- Installer un dialogue intérieur constructif
- Accueillir les messages de son corps et de ses émotions
- S'affirmer de manière cohérente
- Apprivoiser ses parts d'ombre
- S'ouvrir à la présence de son âme
- Gagner en complétude

## Informations pratiques

**Tarif :** 490€

**Lieu :** Lyon 5

**Inscription :** isalaurent17@gmail.com / 06 8114 45 54