

Atelier découverte

# Yoga | Gestalt

thérapie

## Développer la confiance en soi

Une journée rien que pour soi pour mieux se connaître  
et vivre de façon plus harmonieuse avec soi m'AIME et les autres.



**dimanche 05 décembre**

**Raphaële Volpi • Delphine Corbin**  
06 74 74 31 85 ) ( 06 37 71 74 15

## Définition de **la liberté** et de **l'esclavage**

Je me sens **libre** quand ...

Je me sens **esclave** de ...

Définition de **la confiance** en soi sous forme de carte heuristique !



## 3 Baromètres



**l'estime** de soi



**la confiance** en soi



**l'amour** de soi

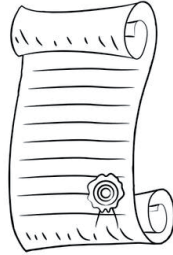
## Comment développer **la confiance** en soi !



## Mes axes d'amélioration



mon engagement pour développer **la confiance** en moi !



Je m'engage à ...

Je mets en place une action ...

Je prends soin de moi en commençant à ...

**je me remercie !**

*« L'expérience de chacun est le trésor de tous. »*

Gérard de Nerval

# bibliographie

