

Atelier « Estime de soi »

« Estime de soi, la renforcer »

...

Samedi 11 juin 10h – 12h

...

Vous avez vécu des périodes où l'estime de vous-même a été mise à mal ? Vous vous êtes oublié(e) et ne savez plus très bien comment vous occupez de vos besoins ? Vous souhaitez mieux connaître ce qu'est l'estime de soi et comment la renforcer ?

Cet atelier mélange un aspect théorique sur l'estime de soi et des exercices dont le but est de vous aider à mieux comprendre où en est l'estime de vous-même : Vous aider à reprendre confiance, à prendre conscience de là où vous en êtes sur l'estime que vous vous portez et avoir des clefs pour la faire remonter !

Qui suis-je ?

Laëtitia Cagnard, l'alliée des femmes qui veulent (Re)trouver l'Estime d'elle-même et se Reconstruire. J'accompagne particulièrement les femmes qui ont connu des situations de manipulation, dans leur vie amoureuse ou professionnelle aux côtés de manipulateurs et/ou pervers narcissiques, mais pas que ! Aussi les femmes qui ont un manque de confiance en elles et qui souhaitent reprendre leur vie en mains.

Aujourd'hui, je mets à profit mes compétences de Psychopraticienne, de Naturopathe et en Marketing pour vous accompagner vers la reprise de confiance en vous et vers une meilleure estime de vous-même. J'accompagne les femmes qui souhaitent comprendre ce manque d'estime et y remédier pour reprendre leur vie en mains et pouvoir se réaliser, grâce à elles et sans dépendre de qui que soit d'autre.

Lieu / Inscriptions :

Centre Holistique – 81000 Albi - 96 avenue du colonel Teyssier

Tél : 06 88 54 85 12 / laetitia@estimedefemmes.com

Participation : 15eur / Réservation obligatoire