

## **ATELIER CONFIANCE EN SOI**

Vous arrive-t-il de ne pas oser ? D'avoir peur d'être ridicule? D'être dérangé par le regard des autres ? Vous trouvez que votre dialogue intérieur vous limite, qu'il n'est pas bienveillant ?

Pourtant, vous aimeriez passer à l'action facilement ! Avoir une totale confiance en vous ! Oser, tout simplement !

Comment serait votre vie si vous étiez certain de réussir ? Si la validation des autres vous était acquise ?

Libéré de ces entraves, quelles seraient vos nouveaux objectifs ? Viseriez-vous plus haut ?

Changez ! Développez votre plein potentiel. Soyez à l'aise dans toutes les circonstances de votre vie. Renforcez votre confiance en vous. Osez passez à l'action. Faites toutes ces choses qui vous tiennent à cœur.

La confiance en soi est comme un muscle. Plus on l'exerce, plus elle est forte. Découvrez des techniques qui vous permettent de vous entraîner et d'accroître votre niveau de confiance.

Puisque vous lisez ces lignes, vous êtes sans doute intrigué. Intéressé peut-être ?

Vous souhaitez être une meilleure version de vous-même ? Être plus détendu ? Plus heureux?

Retrouvez nous au cours de sophrologie de Vanves pour un atelier de cinq séances, centré sur la confiance en soi.

### **Renseignements et inscription :**

Tél. : 01 70 28 40 41 - Email : [zestedezen@gmail.com](mailto:zestedezen@gmail.com) ou sur place

### **Date :**

jeudi 8 mars 19h-20h  
jeudi 15 mars 19h-20h  
jeudi 22 mars 19h-20h  
jeudi 29 mars 19h-20h  
jeudi 5 avril 19h-20h

### **Lieu :**

Salle danse de l'école élémentaire Marceau : 20, rue Marceau à Vanves

### **Tarif :**

12€ la séance dans le cadre d'une inscription à l'année.  
15€ la séance dans le cadre d'une inscription au module de 5 séances.  
20€ la séance sans engagement.

Vous devez également adhérer à l'association au tarif de 15€ pour les vanvéens, 20€ pour les non-vanvéens. Adhésion exceptionnelle de 5€ pour la séance sans engagement.