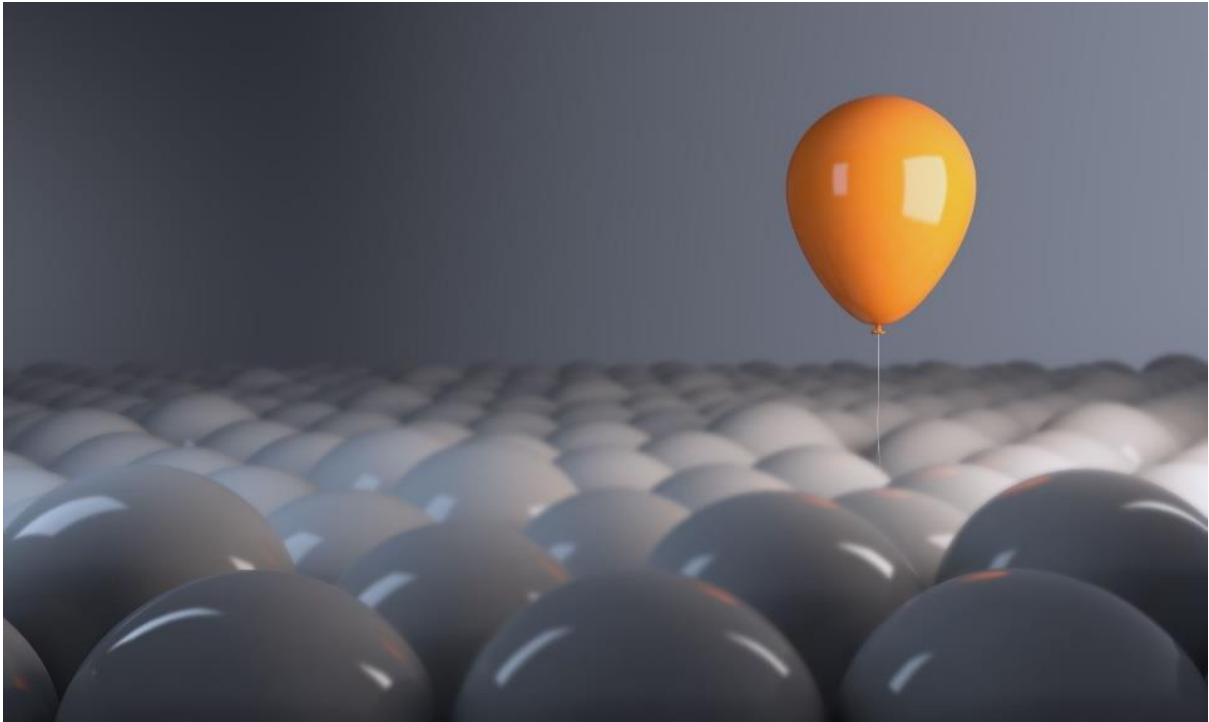


Qu'est-ce qu'un Atelier de Croissance ?



Il s'agit d'une **session de travail** à laquelle sont accueillis entre 6 et 8 participants dans le but d'une **croissance personnelle**.

Un lieu pour apprendre à se connaître pour **Oser être soi !**

Plusieurs **thèmes** peuvent y être travaillés ; Ils sont indépendants les uns des autres et **complémentaires**.

L'Estime de soi

L'Ombre de la personnalité

La Mission de vie

Le Deuil

Plusieurs formules sont possibles : En journée(s), demi-journées, soirées.

Ces **rencontres guidées** alternant **théorie** et **exercices pratiques** (centrations, visualisations) permettent d'aller à la rencontre de soi, dans le **respect du besoin et de l'objectif de chacun**.

Le même **travail de croissance** peut se faire sous forme de **Coaching Individuel**.

*Ces ateliers sont animés dans la fidélité de la philosophie d'animation de Jean Monbourquette.