

**ATELIER DE GESTALT-THÉRAPIE**

**À LA RENCONTRE  
de  
MOI-M'AIME**

---

Estime de soi | Confiance en soi | Affirmation de soi

**9h - 18h | Samedi 8 Octobre, Rezé**

**INFORMATIONS ET INSCRIPTION**

**Manuella VALOTAIRE-LEBRETON**

06.59.35.09.23

**Ghislaine DUISIT**

06.28.01.82.93

[www.ghislaineduisit.fr](http://www.ghislaineduisit.fr)

# EXPLORER LES RACINES DE L'ESTIME DE SOI

---

*3, 4, 7, 9, voire 12 clés pour booster l'estime de soi ?!*

Internet et les livres rivalisent de conseils pour améliorer notre narcissisme à grands coups de "Aimez-vous !" et autres "Détachez-vous des regards critiques !"...

Pas si simple, n'est-ce pas ?

Plutôt que de traiter les symptômes d'une mauvaise estime de soi, il nous semble plus juste de vous accompagner à **comprendre ses racines, à mettre vos propres mots sur vos difficultés, et à identifier vos ressources personnelles.** C'est pourquoi nous vous proposons d'expérimenter les différentes facettes de l'estime de soi - LA VOTRE - par le biais de la Gestalt-thérapie en groupe.

Le groupe est un support actif de partages et d'échanges, un puissant outil de changement qui permet de porter un regard différent sur son histoire, et d'oser affirmer une parole singulière. Des expérimentiels mobilisant le corps et l'imaginaire sont ponctués par des temps de parole, dans le respect de soi, des autres et de la confidentialité.

*Prix: 130 €*