

# LA CONFIANCE



en SOI 

## Atelier de Psycho-kinésologie en soirée

Le regard et les jugements que nous portons sur nous-même et nos compétences sont parfois bien sévères. Et pourtant, la façon dont nous nous estimons colore nos pensées, nos émotions, nos paroles, nos actions, nos capacités à interagir avec notre environnement, et à entrer en lien avec nos proches, nos amis, nos collègues de travail. L'estime que nous avons de nous-même s'est construite depuis notre plus tendre enfance, au fil de nos expériences de vie. Elle n'est toutefois pas figée et peut évoluer.

La psycho-kinésologie est une approche qui nous reconnecte à nous-même, à nos ressentis. Dans ce lien à soi retrouvé, nous sommes capables d'identifier nos blocages émotionnels et nos croyances et de mettre en lumière nos ressources, de les développer et de les utiliser afin de nous accepter et nous aimer tel que nous sommes.

### Dates

Les jeudis 4 avril, 9 mai, 13 juin, 29 août, 19 septembre,  
17 octobre, 21 novembre et 12 décembre  
19h-21h

### Lieu

Restaurant du Cerf, Vuisternens-devant-Romont

### Prix

320.-

### Inscription

Karin Fellay

078 672 18 58

karin-muller@bluewin.ch

Nathalie Allaman

079 715 35 20

nathalie.allaman@gmail.com