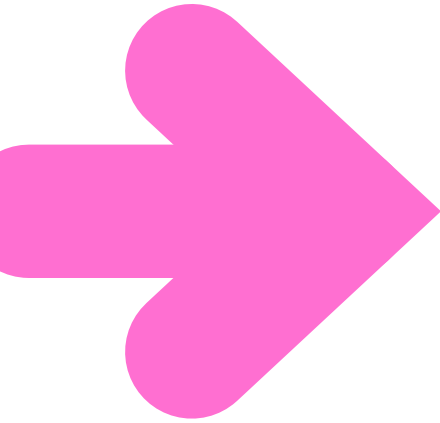


ATELIER

# Un Temps pour Soi

Pour un échange bienveillant avec soi-même



## objectifs

- S'offrir un moment pour prendre soin de soi
- S'apporter de la douceur, de l'écoute et de la bienveillance
- Mieux se connaître, accueillir qui l'on Est
- Se (re)connecter à son corps, à son mouvement de vie
- Apprendre à accueillir ses ressentis, ses émotions, ses besoins avec bienveillance
- Gagner en estime de soi et en confiance en soi
- Faire partie d'un petit groupe dans la bienveillance

Un temps pour Soi c'est comme un cadeau à vous-même, pour faire une pause douceur dans un quotidien qui parfois file à cent à l'heure. C'est aussi une façon de prendre soin de sa santé que d'être dans l'écoute de soi et la communication bienveillante.

### Il s'adresse à la personne qui :

- a besoin d'avoir un moment pour elle, pour se poser au calme, se détendre.
- s'occupe plus des autres que d'elle, qui a tendance à s'«oublier».
- a du mal à se connecter à ses ressentis, ses émotions, ses besoins.
- a envie de mieux se connaître et s'accueillir.
- a envie de communiquer avec bienveillance avec elle-même.
- veut avancer dans sa vie plus sereinement.
- souhaite utiliser, développer sa créativité pour une expression authentique.
- a envie de partager un moment en groupe, en étant accompagnée sans jugement.

Florence vous accompagne en étant à l'écoute de vos besoins, avec le souci de vous faire vivre un moment agréable. Elle utilise ses outils d'Accompagnatrice de Mieux-Vivre comme Le processus de la Communication NonViolente de Rosenberg, l'Hypnose Humaniste (sans perte de contrôle), l'expression créative (dessin, écriture...), la respiration en conscience.

Le contenu est variable selon le thème et peut aussi être adapté aux besoins d'un groupe et d'une personne en individuel.

**contact**

Florence DROUARD

☎ 0692 44 31 85 | ✉ [associationfloraisance@gmail.com](mailto:associationfloraisance@gmail.com)

📍 51 A. Allée des Lataniers | Le Plateau | 97424 Piton Saint-Leu

[association-floraisance.org](http://association-floraisance.org)

Association loi 1901 | SIRET : 53517128400016

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 98 97 04092 97 | Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

