



**Samedi 28 Juin
de 9H à 11H30**

Pour s'inscrire: 

LES ATELIERS PAUSE&VOUS

Pratiquer l'autocompassion et la bienveillance envers soi

Êtes-vous trop exigeant envers vous-même et perfectionniste, ce qui entraîne de la culpabilité ? Avez-vous du mal à lâcher-prise face aux erreurs et aux situations difficiles ? Vous sentez-vous mentalement et émotionnellement épuisé ?

Cet atelier vous invite à développer l'autocompassion et la bienveillance envers vous-même. Vous apprendrez à prendre conscience de votre discours intérieur et à le rendre plus bienveillant, à transformer l'autocritique en un soutien personnel motivant et à intégrer des pratiques simples pour cultiver la douceur envers vous-même.

Bénéfices :

**Développer une relation plus saine et bienveillante avec
soi-même**

**Renforcer son estime et la confiance en vos compétences
Diminuer son stress et la pression que nous nous imposons**

**Durée de l'atelier: 2H30
Prix adhérent: 35 euros
Lieu: La Possession**

**Pour nous contacter:
contact@pause-et-vous. re
www.pause-et-vous. re
tél. 0692 22 11 83**

atelier animé par Isabelle Roguier, consultante en évolution professionnelle