

# ATELIER DES INESTIMABLES



*Atelier de 3h en groupe de femmes  
9h30 / 12h30 - un samedi par mois  
sur le thème de l'Estime de Soi*

L'atelier des Inestimables est un moment pour soi à partager avec d'autres, un cadeau à faire et à se faire. L'alchimie féminine fait de cet atelier un vrai moment d'intimité et de soin, dans la bienveillance et le non jugement. Venir la journée entière en participant aux constellations l'après-midi permet à la fois des échanges précieux, et de belles rencontres. C'est aussi une véritable expérience transformatrice, portée par l'énergie du groupe, qui ne se forme jamais par hasard. L'aspect immersif d'une journée entière apporte des prises de conscience fortes et des bénéfices souvent bluffants.

# Dates, tarifs & inscriptions

ATELIERS EN PRESENTIEL

DOMAINE DE SENLISSE

30 Rue de la Cour Senlisse

Salle "Yoga" - Centre H2E

- Samedi 14 septembre 2024
- Samedi 12 octobre 2024
- Samedi 16 novembre 2024
- Samedi 07 décembre 2024

TARIF atelier matin: 60 euros

En duo: 50 euros/pers

Tarif journée (Constellations  
l'après-midi):

- Si constellante: 160 € vs ~~180€~~
- Si représentante: 100€ vs ~~120€~~

Un mail explicatif te sera envoyé quelques jours avant l'atelier pour t'indiquer les instructions et préconisations à respecter afin de vivre une belle expérience au sein du centre, et du groupe.

RESERVATION

## COMMENT CA SE PASSE ?

- En groupes de 4 à 12/15 personnes ou plus.
- La matinée débute à 9h00 afin de faire connaissance autour de boissons chaudes et douceurs sucrées.
- Enchaînement d'exercices sur le thème de l'Estime de Soi:
  - visualisations
  - méditations
  - hypnose/autohypnose,
  - exercices de développement personnel (kinésiologie, respiration, énergétique, etc ...)

>>> L'objectif est d'apprendre à :

- reconnaître ta valeur
- faire la paix avec toi
- t'apprécier et t'accepter
- te sentir à ta place et t'affirmer

RESERVATION





Il t'est possible de réserver la journée entière, en participant aux constellations l'après-midi. De beaux et intenses moments en perspective !

RESERVATION



*L'Estime de Soi est un sujet qui me tient particulièrement à coeur, et ce depuis très longtemps. Travailler son estime est à la fois curatif et préventif. Une bonne estime de soi permet d'avoir des bases solides pour une vie plus épanouie dans tous les domaines, qu'ils soient personnels ou professionnels.*

### Les bénéfices sont nombreux:

- se faire confiance
- avoir une bonne image de soi
- apprendre à s'aimer
- se respecter et se faire respecter
- s'affirmer
- prendre sa place
- se sentir libre
- améliorer sa relation aux autres
- briser les schémas répétitifs, etc ...

*N'attends plus pour prendre ton bien en urgence !*

RESERVATION

## QUELQUES TEMOIGNAGES

Marie B.

J'ai vécu une journée incroyable avec Natacha dans un endroit magnifique !

Les ateliers sur l'estime de soi étaient incroyablement révélateurs et apaisants. L'après midi nous avons eu l'occasion de faire des constellations. C'est incroyable, il faut vraiment le vivre pour le comprendre. C'est étonnant de vérité et de réponse.

Myriam S.

Impressionnée ! J'ai été épatée par le professionnalisme et la douceur de Natacha. Je ne m'attendais pas à tant de puissance même si je l'espérais. Je l'ai vraiment senti. Je pense refaire d'autres soins avec Natacha 🙏🙏

Clotilde R.

Honorée d'avoir pu participer à une constellation familiale en tant que constellante. La douceur de Natacha et la bienveillance de l'ensemble des participantes ont contribué à la réussite de ce partage si intime.

Merci pour tout ça !



# QUELQUES TEMOIGNAGES

## Séverine S

Natacha je souhaitais te remercier. Que ce soit le matin ou l'après-midi, tu as su nous accompagner et nous apporter les bonnes techniques pour que l'on puisse retrouver notre priorité: "nous". Merci pour ta bienveillance et ton professionnalisme !

RESERVATION

