

# OSER ÊTRE SOI

## Proposition

Un cycle de 7 ateliers pour accompagner un changement de vie : projet personnel ou professionnel, rupture, santé, accueil d'un enfant...

Au travers d'un journal de bord nous viendrons explorer les différentes phases à traverser durant toute période de changement : le processus créateur, les difficultés, les alliés, les peurs les espoirs...

Cet atelier s'inspire du travail d'Anne-Marie Jobin, à retrouver dans son ouvrage : « Créez la vie qui vous ressemble »



Durée : 7 séances de 2h / Tarif : 240 €

En individuel ou en groupe de 4 personnes, sur demande

## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

0607684789 / [cecile.cain@gmail.com](mailto:cecile.cain@gmail.com)

2 boulevard Michel Perret 38210 Tullins

[www.atelierdelermitage.com](http://www.atelierdelermitage.com)

