

ATELIER 10.09.2022

« Tu penses trop, tu es trop rapide, tu es trop lent, tu prends tout personnellement, tu ne peux pas sauver le monde, tu es trop exigeant envers toi et les autres... »

Ces phrases vous sont familières et vous en avez marre de les entendre ? Et si le moment était venu d'apprivoiser votre singularité afin de vous détacher peu à peu du regard des autres ?

A travers cet atelier en groupe restreint (min. 4 et maximum 10 personnes), je vous propose de partir à la découverte de ce trait inné de votre personnalité qu'est l'hypersensibilité car non, vous ne pouvez pas vous en débarrasser alors autant apprendre à en faire une force.

Les thématiques abordées seront :

Les émotions, les croyances, la communication et les stratégies de protection.

Horaires : 9h-12h et 13h30-16h30

Lieu : Vevey à 5 minutes de la gare

Sur place : café/thé et croissants offerts

Prix : 150.-

Inscription par mail à : contact@sophie-perraudin.ch

Si ce n'est pas maintenant que vous prenez soin de vous, ce sera quand?