

ATELIER MA BULLE DE CONFIANCE

AVEC CECILE LEGRAND

SAMEDI 13 JUIN
À 14H30 * 7/11 ANS

Durée : 45 min.

Un atelier ludique et bienveillant pour apprendre à mieux se connaître, s'exprimer et développer sa confiance en soi.



DES CLÉS POUR S'APaiser ET SE REDONNER CONFIANCE EN SOI



Apprendre à écouter ses émotions



Respirer et relâcher les tensions



Oser s'exprimer sans peur du regard des autres



Identifier ses qualités et ses forces



Développer une image positive de soi



Prendre confiance pas à pas dans le quotidien