

Catalina Catuna



Thérapeute spécialisée en hypnose et PNL, coach en développement personnel et professionnel, fondatrice de **7Equilibre**.

« J'accompagne les personnes vers une meilleure connaissance de soi. Les techniques que j'utilise permettent de trouver le chemin de la découverte de ses ressources pour évoluer, changer, se développer, avancer, s'épanouir, agir vers un renouveau. »



Témoignage

« Apprendre à me connaître et à comprendre pourquoi j'étais si démunie devant des obstacles de la vie sont des choses que j'ai pu apprivoiser dans ces ateliers. Catalina avec sa bonne humeur et son sourire communicatifs, a su me mettre en confiance, m'apporter des réponses à mes questions et me faire découvrir d'autres aspects de ma personnalité.

Merci de m'avoir donné confiance en moi, de m'avoir rebooster devant l'adversité et, surtout, de m'avoir permis de rencontrer une personne qui en valait le coup ... Moi.

Merci à toi, Catalina, pour ce beau voyage... » » Dominique



7
É
Qui
Libre

Dijon
le 23 et
24 juin
2018

Le parcours
sur
l'estime
de
soi

Tarif : 300 euros

Contacts :

Catalina Catuna 06 73 31 22 57



facebook.com/7equilibre.fr

inscrivez-vous auprès de

Brigitte Christofidis
1A, rue Gilbert Becaud
21800 • Chevigny Saint Sauveur
b.christofidis@orange.fr
Tél. : 06 37 78 42 84

Prenez votre avenir en main !

Certains troubles tels que le surpoids, le stress, l'anxiété ou la timidité gâchent notre vie, pour s'en débarrasser il est important de développer son estime de soi, une estime de soi fragile est souvent la source d'un mal être, d'une addiction voir même d'un état dépressif.

En participant à ce parcours de l'estime de soi, vous accèderez à une meilleure conscience de vous, comprendrez qui vous êtes et déterminerez vos qualités et valeurs. Vous apprendrez également ce que veulent vous dire vos émotions.



Le programme jour 1

- 08H30 : Atelier estime de soi
Qu'est ce que l'estime de soi et moi où en suis-je ?
- 10H00 : Pause
- 10H15 : Exercices pour prendre conscience de ses valeurs
- 11H45 : Test sur l'estime de soi
- 12H30 : Pause déjeuner
- 14H00 : Comment restaurer son estime de soi ?
- 15H30 : Pause
- 15H45 : Les bases de la communication
- 18H00 : Fin

2 jours à la découverte de soi et de ses atouts

- S'aimer, s'accepter, s'affirmer.
- Prendre conscience de sa valeur personnelle.
- Accéder à une meilleure conscience de soi, de ses valeurs, de ses qualités.
- Mieux communiquer, faire les bons choix pour soi, mettre en place de bonnes habitudes.
- Se reconnecter à son corps, être authentique, identifier ses besoins et être à l'écoute de ses ressentis corporels.
- Retrouver son pouvoir, son autonomie et la responsabilité de sa vie.

Le programme jour 2

- 08H30 : Les bases de la communication
- 10H00 : Pause
- 10H15 : Les émotions
- 12H30 : Pause déjeuner
- 14H00 : Les émotions suite et fin
- 14H45 : La communication non violente
- 15H30 : pause
- 15H45: La communication non violente
- 17H00 : Fin

Témoignage

« Ces ateliers m'ont beaucoup apporté. Ils m'aident au quotidien dans mes relations : L'évolution est progressive et chemine d'elle-même, naturellement. Pour tout cela je te remercie Catalina. »
Véronique