

Programme « Oser la Confiance en Soi »

Informations et Inscriptions :

Véronique Casagrande-

Tel 06 65 41 00 39

casagrande.veronique@neuf.fr

Centre Seva, Santé et Bien Etre-

99 avenue Jacques Douzans-

31600 Muret

Le programme « **Oser la Confiance en Soi** » est accessible à tous (hommes, femmes, jeunes) sollicitant, dans son parcours professionnel ou personnel, un accompagnement à la construction de la Confiance en Soi.

Le programme se décline en **5 ateliers collectifs** d'une durée de 4h et **2 entretiens de type coaching** répartis sur 4 à 6 mois .C'est avant tout une démarche de découverte de Soi s'inscrivant dans un processus de changement, de transformation ; chaque atelier vous invite à la découverte, à sortir de votre « connu », de votre environnement pour vous connecter progressivement à qui vous êtes profondément. Il se veut être une première étape dans ce chemin de connaissance de Soi.

La formation de Confiance en Soi (Méthode Val Réal) se fonde sur une méthode de travail interactive alternant apports théoriques et exercices pratiques (jeux de rôle, exercices de relaxation, méditation, exercices créatifs (collages etc.)).Elle favorise l'expression et l'échange et crée une dynamique de groupe dans un espace bienveillant, créatif et ludique.

Un Programme de 5 ateliers mensuels et 2 entretiens de coaching pour construire et développer une confiance durable.

Dates prévisionnelles :

- **Atelier 1 : Dimanche 25 Novembre de 14h à 18h**
- **Atelier 2 : Dimanche 16 Décembre de 14h à 18h**
- **Atelier 3 : Dimanche 13 Janvier de 14h à 18h**
- **Atelier 4 : Dimanche 10 Février de 14h à 18h**
- **Atelier 5 : Dimanche 10 Mars de 14h à 18h**

La Confiance en Soi

•••

"Quelqu'un qui a confiance a un esprit très puissant car peu importe ce à quoi vous faites confiance cela devient vrai. La confiance crée la vérité. La confiance fait la réalité. Donc, pour tout ce que vous voulez – ayez confiance ! Ensuite, il est possible que ça devienne vrai.

La confiance est l'une des parties les plus puissantes de l'esprit. Lorsque vous avez besoin d'aide, la confiance va vous aider. Lorsque vous devez changer quelque chose, la confiance va vous aider à la changer. Lorsque vous avez besoin d'une direction, la confiance va vous guider. Lorsque vous avez besoin de trouver quelque chose, la confiance va la trouver.

Nous sommes aveugles dans nos vies car nous sommes dans le sommeil de l'ignorance. Nous sommes des personnes aveugles avec un esprit très intelligent, mais qui malgré tout ne peut pas voir. La confiance est le seul œil dans ce monde aveugle. Elle nous aide à trouver notre chemin. La confiance est le seul chemin pour survivre dans ce monde ignorant endormi. Il n'y a pas de meilleurs yeux que la confiance. C'est la raison pour laquelle j'appelle la confiance : « le troisième œil ».

La confiance est plus qu'un souhait. La confiance fait que les choses se réalisent".

Tulku

BULLETIN D'INSCRIPTION :

2^{ème} session 2018

NOM :

Prénom :

Adresse :

N° tél :

Mobile :

E.mail :

Prix du Programme complet : **350€**

Offre privilège pour les adhérents du Centre SEVA à l'occasion du deuxième anniversaire du centre: 315€

Je joins un chèque de **350 € (ou 315)** à l'adresse suivante : **Casagrande Véronique, 24 avenue Bernard IV 31600 Muret**, libellé à l'ordre de :

Véronique Casagrande, non remboursable si désistement moins de 10 jours avant le début du stage, sauf cas de force majeure. J'ai bien noté que mon inscription sera effective dans la limite des places disponibles et à réception du bulletin d'inscription rempli et signé et du chèque du montant total du programme de 5 ateliers « Oser la confiance en Soi ». Si besoin veuillez me contacter pour un paiement échelonné.

OU

.....
Je souhaite m'inscrire sur le premier atelier (**atelier « découverte »**) avant de m'engager sur l'ensemble du programme.

Pour cela je joins un chèque de **50 euros d'arrhes** afin de réserver ma place à l'adresse suivante : **Casagrande Véronique, 24 avenue Bernard IV 31600 Muret**, libellé à l'ordre de **Véronique Casagrande**,

Non remboursable si désistement.

Je m'engage à m'acquitter de la somme restante à la fin de ce premier atelier. Un paiement échelonné en 2 ou 3 fois peut être possible. Pour toutes précisions **Me contacter par mail ou au 06 65 41 00 39.**

Règlement le .../..../.....

Chèque n°

Fait à,

Signature