

3 Ateliers pour sortir du flou, retrouver de l'énergie et passer à l'action !

Animés par 3 expertes en coaching et psychocorporel

Vers la confiance en soi

Je repère et débloque mes freins

Samedi 7 mars

Vers l'affirmation de soi

Je m'appuie sur mes ressources

Samedi 11 avril

Vers mon objectif

J'arrête de procrastiner et je me mets en action

Samedi 23 mai

110€/atelier ou 290€ les 3 ateliers

Réservez votre place !

Informations et inscription au 06 33 76 75 37 - ae@dufourt.fr

Ateliers de 9h à 17h30 - Espace Omoondo - 6 Rue du Gal Rapp Mundolsheim

Aude-Estelle Dufourt
Coach professionnelle

Dominique Stumpp
Psychopraticienne

Géraldine Gentilhomme
Neuropsychopraticienne

Programme

Cycle de 3 ateliers pour retrouver clarté, énergie et action

Pour qui ?

Vous vous sentez fatigué(e), perdu(e) ou bloqué(e) et souhaitez reprendre le contrôle de votre vie.

Ce que vous allez vivre

Samedi 7 mars – Connaissance de soi : identifier et dépasser vos freins.

Samedi 11 avril – Ressources & affirmation : renforcer confiance et posture.

Samedi 23 mai – Passage à l'action : clarifier vos objectifs et agir concrètement.

Méthodes

Alternance de coaching, travail corporel, outils pratiques, concrets et échanges en groupe, pour une transformation durable et respectueuse de votre rythme. Des techniques et approches issues de la PNL, l'analyse transactionnelle, les neurosciences, l'art thérapie et bien d'autres !

Infos pratiques

🕒 3 journées – 9h à 17h30

💰 110 €/jour ou 290 € le cycle complet

👥 Cadre bienveillant et sécurisant

📍 Lieu : Espace Omoondo - 6 rue du Gal Rapp à Mundolsheim

☎ Contact : Aude-Estelle Dufourt - 06 33 76 75 37

✉ Email : ae@dufourt.fr

Aude-Estelle Dufourt
Coach professionnelle
www.dufourt.fr
06 33 76 75 37

Dominique Stumpp
Psychopraticienne
www.lepapillonensoi.fr
06 75 05 39 50

Géraldine Gentilhomme
Neuropsychopraticienne
www.arc-reflex.com/
07 81 59 00 00