

Ateliers de la démarche **nécessitant des préalables**

Ateliers	Préalables
<i>Agir sur mon stress Créativité et connaissance de soi S'ouvrir à soi</i>	<i>Aucun préalable requis</i>
<i>L'art de s'affirmer</i>	<i>S'ouvrir à soi</i>
<i>Confiance en soi</i>	<i>S'ouvrir à soi L'art de s'affirmer</i>
<i>Relations interpersonnelles</i>	<i>S'ouvrir à soi L'art de s'affirmer Confiance en soi</i>
<i>Vers une estime véritable</i>	<i>S'ouvrir à soi L'art de s'affirmer Confiance en soi Relations interpersonnelles</i>
<i>Communication : un outil de croissance</i>	<i>S'ouvrir à soi L'art de s'affirmer Confiance en soi Relations interpersonnelles</i>
<i>Une quête au centre de ma légende</i>	<i>Avoir complété 1 atelier</i>
<i>Accueillir l'instant présent</i>	<i>L'éveil du corps</i>
<i>Jouer pour s'ancrer</i>	<i>S'ouvrir à soi + Agir sur mon stress / ou / L'éveil du corps</i>
<i>Mon hypersensibilité : une alliée</i>	<i>Agir sur mon stress S'ouvrir à soi Un atelier d'expression (créativité, danse, écriture, théâtre, etc.)</i>
<i>Expression de soi par le mouvement Expression par le théâtre Image corporelle : nouveau regard L'éveil du corps Ouverture à l'écriture Sexualité : plaisir et épanouissement Rire sans raison</i>	<i>Avoir complété 1 atelier</i>
<i>Les émotions, ça s'apprivoise</i>	<i>S'ouvrir à soi + Avoir complété 2 autres ateliers</i>
<i>Ma santé en pleine conscience</i>	<i>L'éveil du corps + Agir sur mon stress / ou / S'ouvrir à soi</i>
<i>Méditation et jeu intérieur</i>	<i>S'ouvrir à soi + Avoir complété 1 atelier</i>