

Ateliers de la démarche **nécessitant des préalables**

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