



Ateliers « Être une femme »

Des ateliers de groupe (6 pers. Max) sur des sujets de développement personnel conçus spécialement pour des femmes, dont les problématiques sociales et individuelles sont bien spécifiques.

MEFIANCE, CONFIANCE ET MOI

Comprendre les différents types de confiance afin de tous les acquérir sereinement

DE LA COLERE AU PARDON

Libérer votre colère, savoir l'exprimer sainement en toute sécurité puis retrouver la paix intérieure grâce au puissant auto-pardon

1h30/2h

FACE AU SEXISME

Apprendre comment répondre au sexisme et s'en protéger, pour une société plus respectueuse

ETIQUETTES ET MASQUES JE SUIS BIEN RANGEE

Prendre conscience de la façon dont nous sommes définies par nous-mêmes et par les autres et ne plus en souffrir.

FEMME CYCLIQUE

Mieux comprendre son cycle féminin, et apprendre en toute harmonie à vivre avec

QUI SUIS-JE ? VALEURS ET CROYANCES

Venez apprendre qui vous êtes, loin du regard de la société ou de vos parents, au fond de vous-même, vraie et authentique.

JUGEMENTS

Comprendre les mécanismes de jugements, et ainsi arriver à ne plus souffrir d'en dire et d'en recevoir

20€ *

Envie d'un autre atelier ou envie d'en programmer un près de chez-vous ? Contactez-moi

* Le prix peut varier en fonction des sessions mais restera cohérent

06 46 75 91 46
www.evariveros.com
N° Siret 788 601 797

Séances individuelles autonomisantes

Des séances personnalisées **en présentiel** ou **en ligne** pour apprendre à mieux vous connaître, à prendre soin de vous-même, dans un mieux-être et en toute intégrité.



STOP INSOMNIE - 1h - 50 €

Un protocole clair et complet pour comprendre et arrêter pas à pas ses insomnies. Retrouver le plaisir de dormir.



PACK URGENCE - Crise chez l'adulte - Sur devis

- Crise de colère
- Crise d'angoisse



Apprendre à gérer des crises de colères ou d'angoisse chez l'adulte, souvent hypersensible. Transformons ensemble un moment angoissant, excessif en un apprentissage de votre identité et une résolution de vieilles blessures enfouies.

LIBERATION DES PHOBIES - 2h - 80 €

Comprendre les mécanismes de vos phobies et s'en libérer pour retrouver notre sérénité et la pleine possession de vos moyens. Toutes phobies traitées.



COACHING PERSONNALISE - 1h - 60€

Des séances personnalisées en fonction de vos besoins : valeurs confiance, jugements, , croyances limitantes, mieux-être, respect, communication,...
Vous êtes une famille ? Contactez-moi



06 46 75 91 46
www.evariveros.com
N° Siret 788 601 797