



PARCOURS « Mandala et Estime de soi »

Le mandala, outil d'introspection et de reconnexion au service de la conscience, pour cultiver l'équilibre et l'harmonie de l'être humain.

Ce parcours vous invite à explorer un chemin de transformation personnelle, où chaque étape est conçue pour vous aider à :

- *Apprendre à mieux vous aimer et cultiver une relation bienveillante avec vous-même,*
- *Apaiser vos souffrances et développer des liens plus harmonieux, tant envers vous qu'envers les autres,*
- *Trouver équilibre et sérénité au quotidien,*
- *Et laisser cette harmonie inspirer vos actes, vos projets et vos choix.*

Un voyage vers plus de paix intérieure et d'épanouissement.



Ce parcours se déroule sous la forme de sessions de trois jours. Deux options s'offrent à vous :

- **Participer à une session ponctuelle,**
- **Ou Suivre le programme complet**

Les sessions se déroulent dans **un cadre chaleureux et accueillant, avec tout le matériel fourni sur place.** Prévoir les **repas et l'hébergement à votre charge**, ainsi qu'une participation de 15 € pour l'adhésion annuelle à l'association CEPATE.



S'épanouir en 4 étapes de 3 jours :

Révéléz vos forces, votre vitalité et donnez du sens à votre vie

MANDALA ET ESTIME DE SOI

DATE	CONTENU	DUREE	TARIFS
24-25-26 Juillet 2026	1 – Exploration des fondations affectives et relationnelles	9h à 17h	350€ <u>par session</u> Parcours complet + 2 bonus : 1 200 € (200€ offert) Possibilité de payer en plusieurs fois sans frais
A définir	2 – Qui suis-je ? Découverte de soi et valorisation personnelle		
	3 – Vivre en accord avec soi-même		
	4 – Transformer les obstacles en opportunités		

Inscrivez-vous dès maintenant au Parcours « Mandala et Estime de Soi »
en me contactant au 06 08 15 11 78

Pour garantir un accompagnement personnalisé,
le nombre de participants est restreint. Ne tardez pas à réserver votre place !



Bernadette Antonio

Art thérapeute intégratif / Mandala thérapeute intégratif® / Coach Jungien / Psychologue clinicienne (Expériences de plus de 40 ans dans le domaine social, éducatif, psychologique)