

ATELIER

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Valorisation et estime de soi

"Prendre soin de soi, se reconnecter à son corps"

La socio-esthétique offre un **espace d'écoute et de bien-être**.
À travers des soins, des échanges et des conseils, cet atelier permet
de **se reconnecter à son corps**, de **renforcer l'estime de soi** et de retrouver
une image plus positive de soi, dans une ambiance bienveillante et sécurisante.



Public concerné
Adultes et adolescents



Petit groupe
6 à 8 personnes



**Animé par
Laëtitia Gerbon**
Socio-esthéticienne

LE PROGRAMME : 6 ATELIERS THÉMATIQUES

1

**"Prendre soin de soi
à son rythme"**



2

**"Se reconnecter
en douceur avec
ses sensations"**



3

**"Mon visage,
mon image"**



4

**"Se regarder
autrement"**



5

**"Se mettre en valeur
subtilement"**



6

**"Je repars apaiser
et avec mes ressources"**



INFORMATIONS PRATIQUES



Petit groupe
6 à 8 personnes



1 fois par mois
6 séances de 2h00



15 €
pour l'ensemble
du programme



La Maison de Tamar
2 rue de la Renaissance
Bâtiment 18
27200 Vernon



**Un cadre bienveillant
et confidentiel**



La Maison de Tamar
Un lieu ressource pour se reconstruire



SENSIBILISER



PRÉVENIR



ACCOMPAGNER



FORMER

SANTÉ • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE