



Samedi 1er  
Mars 2025

# Journée estime de soi

- Pour adultes -  
Places limitées



Samedi 1 Mars 2025  
9h-16h30



Maison paroissiale  
rue du chanoine  
Meinser à Dinan



Organisée par le  
Cler Amour et  
Famille 22

## INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS :

Rosemay Perignon 06 81 57 69 81  
Anne-Flore L'Hermitte 06 95 50 43 36

L'inscription sera effective à réception du paiement

Cultiver et renforcer  
son estime de soi



## - Au programme -

Connaître les bases de l'estime de soi

Mieux se connaître et se comprendre, s'aimer et s'accepter tel qu'on est

Reconnaître ses points forts, ses qualités, ses compétences et ainsi sa propre valeur et son importance

Vivre en accord avec ses besoins, ses aspirations et ses motivations profondes

Des pistes et des outils clairs, pratiques, ludiques et concrets à partager



Le 1er mars  
de 9h à 16h30  
à Dinan



Journée animée par **Elizabeth Gailly, formatrice au Cler Amour et Famille**

[www.cler.net](http://www.cler.net)