

L'arbre de vie pour restaurer l'estime de soi

 Mme MALON Cendrine (Coach de vie coach conjugal, coach parental Animatrice d'ateliers olfactifs)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le vendredi 12 décembre 2025

DURÉE : 02:00

Prix : **15.00 €**

MATERIEL :

Des crayons de couleur ou feutres

CODE ACTIVITÉ : 212

DESCRIPTION

"Planter" puis étoffer votre arbre de vie, c'est construire une histoire qui va vous rendre plus fort pour surmonter les défis qui surviennent dans vos vies.

C'est poser vos forces, vos atouts, vos talents, évoquer vos rêves et espoirs...

L'arbre de vie est un outil de soutien psychosocial, métaphorique, qui redonne du sens à chaque parcours de vie, restaure la confiance, rend plus résilient.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

Restaurer la fierté, engranger la résilience

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	12-12-2025	18:00	02:00	00:00

Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELMAR