

FORMATION

IMAGE DE SOI & IDENTITÉ

2 JOURS DE FORMATION EN GROUPE POUR DÉVELOPPER L'IMAGE DE SOI, EXPLORER SA FÉMINITÉ ET L'IMPACT DE L'APPARENCE

OBJECTIFS

- savoir comment on se voit dans 5 ans
 - révéler des aspects enfouis ou négligés
 - se réconcilier avec l'enfant intérieur
 - oser être soi
 - révéler sa féminité
 - montrer sa beauté
 - trouver sa nouvelle identité à travers l'apparence
 - gagner en légèreté, créativité et puissance
-



vanina gallo



identité créatrice de valeur
coaching & formations

06 07 56 40 33
contact@vaninagallo.fr
vaninagallo.fr

30 rue Montmartre
75001 Paris

PROGRAMME

Jour 1: visualiser la femme complète qu'on veut devenir

- apprendre à parler de soi
- identifier les blocages ou croyances limitantes
- développer sa créativité, son imagination, son intuition (par la visualisation)
- fabriquer sa réalité à partir des modèles positifs
- comprendre et explorer sa féminité grâce aux sept archétypes des déesses grecques

Jour 2: s'autoriser à être soi et l'affirmer à travers son style vestimentaire

- intégrer les blocages, les dépasser et s'ouvrir à soi
- explorer, développer l'image de soi en jouant avec les vêtements et accessoires
- avoir du feedback dans la bienveillance
- intégrer la femme en devenir
- affirmer sa féminité et oser se montrer

Une séance de coaching beauté et maquillage (non comprise dans la formation) est proposée aux personnes intéressées.

TECHNIQUES

Alternance de théorie et d'exercices à deux ou en groupe : visualisation / dessin / danse / exercices corporels / essayages. Un cahier pédagogique est fourni.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée**: 14 heures, à savoir 2 journées de formation en groupe de 7 h (10h-13h30 et 14h30-18h)
- **Lieu**: 30 rue Montmartre, 75001 Paris
- Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
- 10 participants max.

TARIFS

- Particulier: à partir de 360 €, en fonction de vos revenus (demander la grille des tarifs).
- Entreprise (formation, DIF): 1200 €.

INFORMATION & INSCRIPTION

Vanina Gallo • 06 07 56 40 33 • contact@vaninagallo.fr

“oser être soi, aller à la rencontre de son identité profonde qui libère l'énergie et crée de la valeur”