

coaching mindset & émotions
art thérapie évolutive

2 ateliers par mois / 50€
en petit GROUPE



ATELIERS
MENSUELS ONLINE
ADULTES

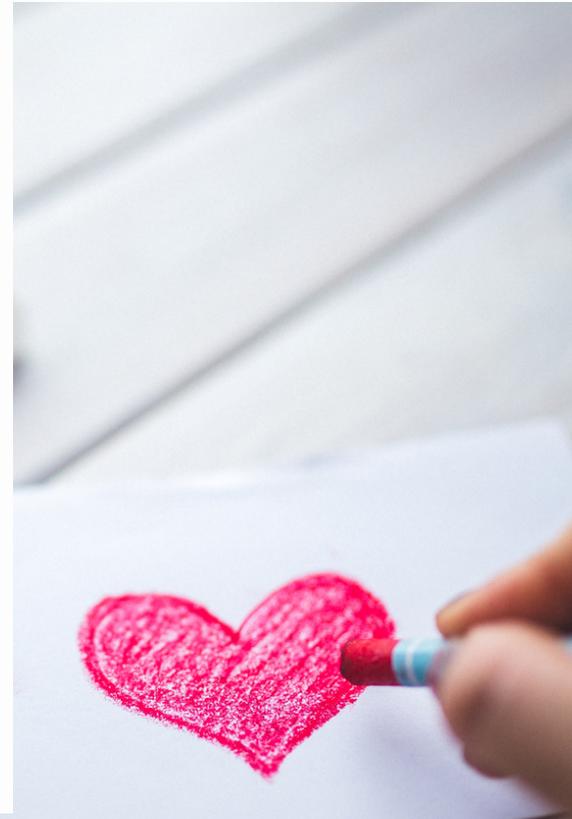
soi toi m'aime et récolte ce que tu s'aimes

#1 - MIEUX VIVRE
UNE EMOTION

[@ARTEHAPPY.COM_MURIEL.GRAVOUIL/](https://www.artehappy.com)



mercredi 02 juin 20h30
mercredi 16 juin 20h30



GH

art & happy



Tu viens pour:

1/te ressourcer, prendre du temps pour toi

2/créer, t'amuser, lâcher prise

3/ mieux communiquer, t'exprimer, être toi

et aussi pour:

4/ améliorer l'harmonie dans les relations, favoriser l'éducation positive si tu as des enfants

5/libérer les croyances limitantes et mieux vivre les émotions

Tu repars avec:

- des outils pratiques pour ton quotidien
- de nouvelles prises de conscience
- des actions et de nouvelles habitudes à mettre en place au sein de la famille

OBJECTIFS ET
RESULTATS

*soi toi m'aime et
récolte ce que tu s'aimes*

@ARTEHAPPY.COM_MURIEL.GRAVOUIL/

rdu online

Je t'envoie un lien zoom
2 fois par mois et tu
participes à l'atelier
depuis ton canapé

ateliers thématiques

Nous avançons ensemble
chaque mois autour d'une
thématique proposée selon
les besoins du groupe

ORGANISATION

soi toi m'aime et récolte ce que tu s'aimes

[@ARTEHAPPY.COM_MURIEL.GRAVOUIL/](https://www.artehappy.com/muriel.gravouil/)

art thérapie et coaching

Chaque mois, tu as accès à:

2 ateliers de coaching
créatif et d'art thérapie
en direct

replay

Replay disponible à vie
Atelier à refaire autant de
fois que possible, seul ou
en famille

expression

mieux communiquer,
exprimer les émotions, les
besoins, les limites,
prendre conscience des
changements à mettre en
place au sein de ta vie et
en famille

partage

authenticité,
échanges, bienveillance,
coaching personnalisé en
petit groupe

BENEFICES

soi toi m'aime et récolte ce que tu s'aimes

[@ARTEHAPPY.COM_MURIEL.GRAVOUIL/](https://www.artehappy.com/muriel.gravouil/)

amusement, plaisir, joie
se ressourcer et
prendre le temps
créativement et
ludiquement

jeu

apprendre à s'aimer, se
respecter, être en paix, en
avec soi et avec l'autre

estime de soi