M'aimer à chaque regard

Mme LEDIG Françoise

INFORMATIONS

Visio-conférence

Début le jeudi 07 avril 2022

DURÉE : 01:00

PROFILS : Conseillère en image, esthéticienne

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6AD294

Prix : 5.00 €

DESCRIPTION

Pas facile le rapport à l'image.

Comment se porte votre regard sur vous ? Est il bienveillant, heureux ou vous renvoie-t-il à ce que vous n'aimez pas chez vous ?

Vous pouvez avoir tendance à vous dire que vous êtes comme vous êtes et que ce n'est pas l'image le plus important .

Et pourtant, nous sommes incarnés dans la matière, nous avons des yeux qui nous permettent de voir toute la beauté du monde et nous sommes dans un monde ou l'image est omniprésente.
Et encore plus depuis la visio ou l'image à pris encore une importance supplémentaire puisque l'on ne montre que ce que l'on souhaite.
On ne décode plus le corps entier mais la moitié "haute" de notre corps.

Dites moi que vous ne vous recoiffez jamais en passant devant un miroir.

Dites moi que vous ne passez jamais de temps à choisir vos vêtements pour une grande occasion.

Dites moi que lors d'un rendez vous amoureux, vous ne prêtez aucune attention à votre physique.

Et tant mieux si vous faites tout cela.
Car en prêtant attention à votre image, vous cultivez votre beauté, qu'elle soit extérieure ou intérieure.
Les deux sont liées.
Une ne va pas sans l'autre
Une exprime l'autre et vice versa.

Et surtout, si vous agissez sur votre image, vous agissez sur votre être intérieur, vos émotions, votre confiance, votre estime.
Car c'est bien de cela qu'il s'agit.

C'est universel, quelle que soit la culture, quelle que soit l'époque, l'image a son importance. Elle permet de cultiver sa différence, sa singularité, tout en respectant un language propre à une communauté.

Cessez de faire l'autruche (et de vous cacher), montrez vous, amusez vous avec votre image, jouez de vos "défauts", faites briller vos atouts et exprimez qui vous êtes vraiment.

Dans cette conférence :

- vous découvrirez le pouvoir de l'image.
- vous comprendre pourquoi l'image influence notre rapport aux autres.
- vous explorerez pourquoi votre image exprime qui vous êtes que vous le vouliez ou non.
- vous comprendrez pourquoi votre image peut développer la confiance en soi, l'estime de soi et l'amour de soi.
- vous apprendrez les premières notions techniques à mettre en pratique pour commencer à soigner votre image et quelques leviers qui agissent sur votre image.

M'aimer à chaque regard

Mme LEDIG Françoise

OBJECTIFS

Comprendre le rapport de l'image à soi.

Découvrir comment un nouveau regard sur soi peut amener confiance en soi, estime de soi et amour de soi.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	07-04-2022	19:00	01:00	VISIO-CONFERENCE