

Une demi-journée de
soins rien que pour vous!

www.tendancebonheur.fr

«Tendance bonheur n'est pas un salon ou un atelier comme les autres. Il a pour mission d'inspirer chacun d'entre nous et raconter l'histoire de ce que peut être le monde de demain...».

CONTACT

Journaliste, photographe,
photo-thérapeute
Lucie Denéchaud
42100 Saint-Etienne
06 32 58 95 08
denechaudlucie@gmail.com



PORTRAIT PARTENAIRE

PHOTO-THERAPEUTE

LUCIE DENECHAUD

PRATIQUE

La photo-thérapie est une thérapie émotionnelle du corps et de l'image. C'est un outil puissant pour réparer l'estime de soi. Amour de soi, image de soi, confiance en soi, je travaille tous ces aspects grâce au portrait, mais également d'autres outils comme le travail au miroir, l'auto-portrait, la visualisation émotionnelle... En apprenant à se regarder, à se parler, à se comprendre avec amour et bienveillance, la personne accompagnée s'engage sur un chemin de libération de ses blocages et de réparation de l'estime. Trouble alimentaire, blessures du corps et de l'intime (physique et psychique), dépendance affective, confiance en soi, difficulté avec son image, complexes, problèmes de poids, ... Les blocages, les traumatismes, sont nombreux à affecter notre estime et notre confiance en nous. Ma vision de la guérison, qui est aussi mon propre parcours, est de partir de soi. D'accepter ce qui est, de s'apporter de la bienveillance, d'oser se voir parfait tel que nous sommes, car nous avons en nous toutes les ressources nécessaires, il suffit «juste» d'aller les libérer.

LES BIENFAITS POUR DES MAUX

Méséstime de soi, non confiance en soi, blessures émotionnelles...

ATELIERS PROPOSES

Atelier individuel, de découverte par le portrait (une version atelier plus courte de ce que je propose, par le jeu et la joie en consultation traditionnelle.)

L'idée est de réaliser un portrait de la personne (qui lui sera envoyé par mail à la suite du weekend) pour qu'elle puisse se voir avec un nouveau regard et découvrir cette pratique encore peu connue dans le département.