

SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER

Avril 2023

Tous les mardis - de 18h30 à 20h30



04

Coaching - Du temps pour soi : réussir à s'en libérer et à en profiter pour se détendre

20€



11

Coaching - Tout sur les objectifs : les fixer, les tenir, les atteindre

20€



18

Art Thérapie - Peinture intuitive

30€



25

Photo Thérapie - Reprendre confiance en soi

30€

Ateliers mixtes et participatifs - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47

SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



Mardi 04 Avril 2023

de 18h30 à 20h30

Coaching

Du temps pour soi : réussir à s'en libérer
et à en profiter pour se détendre

20€

Au programme nous verrons comment :

- Planifier son quotidien
- Prendre RDV pour soi
- Trouver des moments de détente

Le petit plus :

- Nous verrons pour vous trouver des solutions personnelles, adaptées à votre mode de vie

(les détails seront donnés par mail aux personnes qui se seront inscrites, quelques jours avant)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



Mardi 11 Avril 2023

de 18h30 à 20h30

Coaching

Tout sur les objectifs : les fixer, les tenir,
les atteindre

20€

Au programme, nous verrons :

- Ce qu'est concrètement un objectif,
- Ce qui le caractérise,
- De quoi il est composé
- Comment nous pouvons l'atteindre.

Le petit plus :

- Vous avez un projet personnel ou professionnel ?
Nous verrons ensemble pour mettre en place votre objectif de manière optimale.

*(les détails seront donnés par mail aux personnes qui se
seront inscrites, quelques jours avant)*

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



de 18h30 à 20h30

**Art
thérapie**

Mardi 18 Avril 2023

Mardi 16 Mai 2023

Mardi 20 Juin 2023

Peinture intuitive

30€
/ date

Au programme :

- Explication sur la peinture intuitive
- Mise en place
- Détente pour être dans de bonnes conditions
- Place à la peinture

Le petit plus :

- Idéal pour : se vider la tête, se détendre, lâcher prise, mettre en couleur ce qui tourne en nous
- Tous les accessoires sont mis à disposition : carton entoilé, peinture (acrylique), pinceaux, éponges, tissus

(un mail sera envoyé quelques jours avant, aux personnes inscrites)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



de 18h30 à 20h30

**Photo
thérapie**

Mardi 25 Avril 2023

Mardi 23 Mai 2023

Mardi 27 Juin 2023

Reprendre confiance en soi

30€
/ date

Au programme :

- Définition de la "confiance"
- Echanges autour de l'image de soi
- Détente pour être dans de bonnes conditions
- Place aux photos de portrait (*sans obligation*)

Le petit plus :

- Idéal pour : se retrouver, reprendre confiance, changer le regard que l'on porte sur soi, se redécouvrir
- 1 photo est offerte (*détails lors de l'atelier*)

(un mail sera envoyé quelques jours avant, aux personnes inscrites)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



Mai 2023

Tous les mardis - de 18h30 à 20h30



02

Coaching - Les TO DO LIST : les construire, les planifier, les utiliser

20€



09

Coaching - Les jeux psychologiques : Le triangle de Karpman dans les relations

20€



16

Art Thérapie - Peinture intuitive

30€



23

Photo Thérapie - Reprendre confiance en soi

30€



30

Coaching - Améliorer sa communication

20€

Ateliers mixtes et participatifs - sur réservations

SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



Mardi 02 Mai 2023

de 18h30 à 20h30

Coaching

Les TO DO LIST : les construire, les planifier, les utiliser

20€

Au programme :

- Présentation des TO DO LIST
- Mise en commun des possibilités de construction
- Astuces pour planifier les tâches
- Aide à la personnalisation de cet outils

Le petit plus :

- Nous verrons pour vous trouver des solutions personnelles, adaptées à votre mode de vie

(les détails seront donnés par mail aux personnes qui se seront inscrites, quelques jours avant)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



Mardi 09 Mai 2023

de 18h30 à 20h30

Coaching

Les jeux psychologiques : Le triangle de Karpman dans les relations

20€

Au programme :

- Présentation du "triangle dramatique"
- Mise en situation de chaque rôle
- Astuces pour sortir de ces jeux

Le petit plus :

- Nous verrons pour vous trouver des solutions personnelles, adaptées à une situation précise

(les détails seront donnés par mail aux personnes qui se seront inscrites, quelques jours avant)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



de 18h30 à 20h30

**Art
thérapie**

Mardi 18 Avril 2023

Mardi 16 Mai 2023

Mardi 20 Juin 2023

Peinture intuitive

30€
/ date

Au programme :

- Explication sur la peinture intuitive
- Mise en place
- Détente pour être dans de bonnes conditions
- Place à la peinture

Le petit plus :

- Idéal pour : se vider la tête, se détendre, lâcher prise, mettre en couleur ce qui tourne en nous
- Tous les accessoires sont mis à disposition : carton entoilé, peinture (acrylique), pinceaux, éponges, tissus

(un mail sera envoyé quelques jours avant, aux personnes inscrites)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



de 18h30 à 20h30

**Photo
thérapie**

Mardi 25 Avril 2023

Mardi 23 Mai 2023

Mardi 27 Juin 2023

Reprendre confiance en soi

30€
/ date

Au programme :

- Définition de la "confiance"
- Echanges autour de l'image de soi
- Détente pour être dans de bonnes conditions
- Place aux photos de portrait (*sans obligation*)

Le petit plus :

- Idéal pour : se retrouver, reprendre confiance, changer le regard que l'on porte sur soi, se redécouvrir
- 1 photo est offerte (*détails lors de l'atelier*)

(un mail sera envoyé quelques jours avant, aux personnes inscrites)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



Mardi 30 Mai 2023

de 18h30 à 20h30

Coaching

Améliorer sa communication

20€

Au programme :

- Comment communiquer ?
- Les différents types de communication
- La communication non violente
- La communication non verbale

Le petit plus :

- Nous verrons pour vous trouver des solutions personnelles, adaptées à une situation précise

(les détails seront donnés par mail aux personnes qui se seront inscrites, quelques jours avant)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER

Juin 2023

Tous les mardis - de 18h30 à 20h30



06

Coaching - Relation à l'image du corps /
Reprendre confiance en soi

20€



13

Coaching - Etre à l'aise au quotidien /
Reprendre confiance en soi

20€



18

Art Thérapie - Peinture intuitive

30€



25

Photo Thérapie - Reprendre confiance
en soi

30€

Ateliers mixtes et participatifs - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47

SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



Mardi 06 Juin 2023

de 18h30 à 20h30

Coaching

Relation à l'image du corps /
Reprendre confiance en soi

20€

Au programme :

- Définition de l'image du corps
- Explication des évolutions du corps "standard"
- Mise au point sur différentes situations
- Astuces pour améliorer l'image que vous vous portez

Le petit plus :

- Nous verrons pour vous trouver des solutions personnelles, adaptées à votre personnalité et à votre situation

(les détails seront donnés par mail aux personnes qui se seront inscrites, quelques jours avant)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



Mardi 13 Juin 2023

de 18h30 à 20h30

Coaching

Etre à l'aise au quotidien /
Reprendre confiance en soi

20€

Au programme :

- Tour sur les éléments qui permettent de prendre confiance
- Les liens psychiques / psychologiques / physiques
- Mise en pratique pour une bonne assimilation (*non obligatoire*)

Le petit plus :

- Nous verrons pour vous trouver des solutions personnelles, adaptées à votre personnalité

(les détails seront donnés par mail aux personnes qui se seront inscrites, quelques jours avant)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



de 18h30 à 20h30

**Art
thérapie**

Mardi 18 Avril 2023

Mardi 16 Mai 2023

Mardi 20 Juin 2023

Peinture intuitive

30€
/ date

Au programme :

- Explication sur la peinture intuitive
- Mise en place
- Détente pour être dans de bonnes conditions
- Place à la peinture

Le petit plus :

- Idéal pour : se vider la tête, se détendre, lâcher prise, mettre en couleur ce qui tourne en nous
- Tous les accessoires sont mis à disposition : carton entoilé, peinture (acrylique), pinceaux, éponges, tissus

(un mail sera envoyé quelques jours avant, aux personnes inscrites)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47



SYMBIOSE EMOI
JUSTINE POTHIER



de 18h30 à 20h30

**Photo
thérapie**

Mardi 25 Avril 2023

Mardi 23 Mai 2023

Mardi 27 Juin 2023

Reprendre confiance en soi

30€
/ date

Au programme :

- Définition de la "confiance"
- Echanges autour de l'image de soi
- Détente pour être dans de bonnes conditions
- Place aux photos de portrait (*sans obligation*)

Le petit plus :

- Idéal pour : se retrouver, reprendre confiance, changer le regard que l'on porte sur soi, se redécouvrir
- 1 photo est offerte (*détails lors de l'atelier*)

(un mail sera envoyé quelques jours avant, aux personnes inscrites)

Ateliers mixtes et participatifs
15 places disponibles - sur réservations

ESPACE ENNOIA
5 RUE CAMILLE CLAUDEL - 1ER ETAGE - 69800 SAINT PRIEST
07 68 30 58 47

