

ETEKI a.s.b.l.



photo : Tammy Niederweis

Pour l'augmentation de l'estime de soi

Commençons maintenant !

Être soi et vivre ce que l'on a à
vivre

Olivia Ruiz

Date 1er séminaire : 06/10/2012

Lieu : Schandel

Prix : 90 € (1er séminaire)

510 € (2e - 5e séminaire)

Inscription par virement sur le
compte BCEE :

LU35 0019 3555 7957 4000

ETEKI asbl

avant le 30/09/2012.

Annulation avec remboursement
jusqu'au 23/09/2012.

Aucun pré-requis nécessaire

Informations auprès de Mme Kiefer :

- tél. : 621-360 663
- e-mail : info@joiedevivre.lu
- www.joiedevivre.lu/eteki

Envie de changer ?

E = expérience personnelle +

T = Taekwondo / arts martiaux

ETE = KI + estime de soi

Vous souhaitez être accompagné ?

Vous voulez prendre votre vie en
main ?

Vous aspirez à devenir votre meilleur
guide ?

Avez-vous la volonté de progresser et
de construire votre confiance en soi ?

Vous ne voulez plus que le manque de
confiance en soi vous limite et vous
gâche la vie ?

Vous vous sentez concerné ?

Alors, lisez la suite !

L'estime de soi permet de vivre dans la sérénité et la confiance

Quelques indices d'estime de soi et de confiance en soi :

Je crois en moi.

J'assume mes choix.

J'exprime mes **besoins**.

Je connais mes capacités.

Je reste fidèle à mes **valeurs**.

Je fais confiance à ce que je perçois.

Se confronter

à ses propres conflits résulte d'une bonne

estime de soi

et d'une saine

confiance en soi

Un art de vivre

Le Taekwondo

tolérance force énergie
confiance intérieure respect
maîtrise unifier corps et esprit
philosophie **contrôle** action
persévérance **autodéfense**
coexistence **équilibre** technique



Donnez une chance à votre bonheur

Nous offrons :

- un cycle de 5 **séminaires** agissant sur le corps, le mental et l'émotionnel par le mouvement
- des **entretiens** individuels pour fixer vos objectifs personnels et pour analyser votre progression
- **coaching** personnel d'octobre 2012 à juin 2013
- travail en sous-**groupes** de max. 6 personnes
- formateurs diplômés
- discrétion et professionnalité