FICHE THÉRAPIE

IMAGE DE SOI

THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Vanessa Van Der Lelij

Cet atelier propose un **accompagnement personnalisé en trois étapes pour vous reconnecter à votre image avec bienveillance et authenticité**.
À travers un diagnostic couleur, l'exploration de votre style vestimentaire et des conseils adaptés à votre morphologie, vous apprendrez à révéler ce qui vous met naturellement en valeur. L'objectif est de faire émerger votre beauté personnelle, en harmonie avec qui vous êtes, pour retrouver confiance et joie au quotidien.

Les bienfaits

Travailler l'image de soi est un **véritable levier de mieux-être et de confiance intérieure**.
Au fil de l'atelier :

- Vous renouez avec une image positive de vous-même
- Vous osez porter des couleurs qui révèlent votre éclat naturel
- Vous simplifiez votre garde-robe avec des vêtements qui vous correspondent vraiment : *"less is more"*
- Vous développez votre assurance et votre plaisir de vous habiller au quotidien
- Vous reconnectez avec la joie simple d'être vous-même

Les techniques

Différentes méthodes concrètes vous accompagnent dans cette redécouverte de vous-même :

- **Test couleur :** face au miroir, avec des tissus et corolles pour identifier les teintes qui vous illuminent
- **Exploration de styles :** échanges et consultation de classeurs de styles pour déterminer vos préférences vestimentaires
- **Conseils silhouette et morphologie :** observation guidée et discussions personnalisées pour choisir des formes et coupes adaptées à votre corps

- **Colorimétrie entièrement personnalisée avec nuancier tissu**
  120 min

- **Silhouette et personnalité vestimentaire avec conseils et essayages de vêtements**
  90 min

- Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- Durée :
  En collectif : 120 min
  Séance individuelle : en fonction de la formule choisie
- Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- Pris en charge par LAMAL ou OCAS : non