

L'ATELIER DES DEUX A

UN MOMENT POUR SE
RECONNECTER À SOI, À SON CORPS
ET À SON IMAGE



Alicia -

Psychologue & Conseillère en image, elle allie connaissance de soi et valorisation de l'apparence pour accompagner chacun(e) vers une image alignée et authentique. Elle propose un accompagnement doux, professionnel et personnalisé.

Anne Laure -

Sophrologue & Thérapeute énergétique, elle accompagne chacun(e) dans une démarche de reconnexion à soi. Grâce à une approche globale, douce et structurée. Elle favorise l'harmonisation du corps et de l'esprit, au service du bien-être durable.

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi apprendre à se connaître, nous avons imaginé des ateliers mêlant bienveillance, expertise et écoute. En alliant conseil en image, thérapies douces et relaxation, nous offrons des espaces où chacun(e) peut renouer avec son image et son bien-être, à son rythme.



Alicia

-
Psychologue &
Conseillère en image

♥ Bienveillance

☀ Authenticité

👤 Epanouissement
personnel



Anne Laure

-
Sophrologue &
Thérapeute énergétique

👤 Transmission &
pédagogie

🧘 Ecoute du corps et de
l'esprit

👉 Affirmation de soi

NOTRE DEMARCHE

NOS OFFRES D'ATELIERS

Parce que l'harmonie intérieure passe aussi par l'image que l'on renvoie, nous avons imaginé deux formules alliant bien-être, expression de soi et authenticité.

En petit ou plus grand groupe, ces ateliers conjuguent sophrologie, conseil en image et accompagnement personnalisé pour permettre à chacun(e) de se sentir bien dans son corps, dans sa tête... et dans ses couleurs !

Découvrez ci-dessous nos deux formats, pensés pour s'adapter à différents besoins et contextes.





"Bien dans sa peau, bien dans ses couleurs"

Petits groupes (2 à 5 personnes)

Durée : 2h30 à 4h selon le nombre de participants

Tarif : 120€ / personne

*Un moment intime pour se reconnecter à sa beauté naturelle,
à ses valeurs, à son énergie.*

Formules au choix (à la réservation) :

- Colorimétrie individualisée & massage crânio-énergétique
- Maquillage de soirée & séance de reiki

Options possibles (en supplément sur demande) :

- Shooting photo individuel ou reportage photo de la journée
- Lavage & coiffage avec les produits Monat
- Buffet sucré ou salé, ou formule déjeuner



DÉROULÉ TYPE

01

Accueil

1h : accueil, présentation des intervenantes et de la journée

02

Ateliers

30 min par participante avec Alicia puis Anne-Laure (en individuel)

03

Echanges

30 min : échanges de groupe

Option journée complète :

Cumule des deux formules + shampoing/coiffage par une spécialiste en santé capillaire formée par la marque Monat

Durée : 4h à 7h30 selon le nombre de participants

Tarif : 260€ / personne

Infos pratiques :

Accompte de 50% à la réservation

Solde une semaine avant l'atelier



"Bien dans son corps, bien dans son style"

Groupes de 6 à 20 personnes

Durée : 5h

Tarif : 90€ / personne

Un après-midi en douceur pour mieux comprendre son corps, son image, son style ... Et relâcher les tensions

Options possibles (en supplément sur demande) :

- Shooting photo individuel ou reportage photo de la journée
- Lavage & coiffage avec les produits Monat
- Buffet sucré ou salé, ou formule déjeuner



DÉROULÉ TYPE

01

Accueil

45 min à 1h : accueil, présentation des intervenantes et du programme

02

Ateliers

1h avec Alicia,
1h avec Anne-Laure.
Puis inversion des groupes

03

Echanges

30 min : échanges de groupe

Détails des ateliers :

Avec Alicia : conseils en colorimétrie et en morphologie avec échanges.

Avec Anne-Laure : séance collective de sophrologie avec exercices corporels et relaxation méditative

Infos pratiques :

Accompte de 50% à la réservation

Solde une semaine avant l'atelier



À QUI S'ADRESSENT NOS ATELIERS ?

Pour toute personne souhaitant se reconnecter à soi, gagner en confiance, ou simplement vivre un moment doux et utile.

Nous intervenons auprès de... (liste non exhaustive) :

- Entreprises (QVT, séminaires, journées bien-être)
- Centres de formation et écoles post-bac
- Particuliers (entre amies, EVJF, anniversaires)
- Centres de reconversion professionnelle
- Organismes d'événements bien-être
- Agences de recrutement
- Espaces d'accueil ou tiers-lieux

CONTACTS & RÉSERVATION



Alicia RINCENT

Psychologue & Conseillère en image

✉ lartdelimageparalicia@gmail.com

☎ 06.59.21.93.84

🌐 <http://psychologuealiciarincent.odoo.com>

Anne-Laure DUMAS

Sophrologue et Thérapeute énergétique

✉ annelaure@al-dumas-sophrologue.fr

☎ 06.77.16.44.58

🌐 <https://al-dumas-sophrologue.fr>



Formulaire Google pour demande de
devis ou réservation

Des options personnalisées sont
disponibles sur demande :
photographe, buffet, prestations
beauté, etc.

Mention :

Devis sur demande - Offres personnalisables selon vos besoins