



Inès BIDART

Conseillère en image et formatrice
professionnelle • ateliers pour adultes

ATELIERS ADULTES • IMAGE & CONFIANCE

**Se reconnecter à son image,
retrouver confiance et se valoriser.**

Des ateliers pour se découvrir et se valoriser

Depuis plus de 5 ans, j'accompagne des publics variés à travers des ateliers de conseil en image, de confiance et d'estime de soi. Chaque rencontre invite à découvrir ses ressources et à exprimer sa personnalité, à son rythme.

Pour associations, entreprises, maisons des seniors et structures d'accompagnement.

+ de 250

ateliers
animés

+ de 700

personnes
coachées



Mes ateliers dédiés aux adultes

Des découvertes concrètes pour cultiver l'image et la confiance en soi

COLORIMÉTRIE & COULEURS

Explorer les couleurs qui mettent en valeur et apprendre à les associer.

MORPHOLOGIE & SILHOUETTE

Découvrir les coupes et les volumes en accord avec sa silhouette.

BEAUTÉ DU VISAGE

Découvrir des gestes de mise en beauté et de soin adaptés à soi.

STYLE & PERSONNALITÉ

Identifier ses goûts et construire un style fidèle à sa personnalité.

CONFIANCE & ESTIME DE SOI

Porter un regard plus positif sur soi et reconnaître ses atouts.

ARBRE DE VIE & PARCOURS

Valoriser son histoire, ses ressources et ses perspectives.

SUR MESURE

Des ateliers adaptés à votre public et à vos objectifs.

BIENVEILLANCE

Échanges, écoute et valorisation de chacun.

EXPÉRIMENTATION

Des activités concrètes et des outils à réutiliser.

Imaginons ensemble un atelier qui vous ressemble

Associations, collectivités, entreprises et structures d'accompagnement.

EMAIL

ines.relooking@gmail.com

TÉLÉPHONE

06 17 12 23 41

SITE INTERNET

www.ines-relooking.com

LINKEDIN

Inès Bidart

Construisons ensemble un atelier adapté à votre public.

Échangeons pour imaginer votre intervention sur mesure.

