



# Ose ta Vie

Objectif Confiance

**Photographie thérapeutique, pour une meilleure image de soi :** Un accompagnement sur-mesure en 3 séances pour reprendre confiance en vous et renouer avec votre image.

## Qu'est-ce que le concept Ose ta Vie ?

Un programme en trois séances pour travailler sur votre image, votre estime de soi, et la manière dont vous vous percevez. La photographie est utilisée comme un outil thérapeutique pour vous aider à vous voir telle que vous êtes, sans jugement, avec bienveillance.

### 1. Séance de prise de contact - 1h30

Une première rencontre pour faire connaissance et définir ensemble le problème sur lequel vous souhaitez travailler. Ce moment est aussi l'occasion de poser les bases de la confiance nécessaire pour le reste du processus. Vous repartez avec des exercices de réflexion à faire chez vous.



### 2. Séance photo - 2h30

Une séance photo personnalisée, avec mise en beauté par une maquilleuse/coiffeuse professionnelle pour révéler votre éclat naturel. Vous apprenez à vous dévoiler, à vous détendre face à l'objectif et à vous reconnecter à votre corps.



### 3. Séance de visionnage - 1h

Visionnage des photos sur grand écran et sélection de 10 photos que vous souhaitez conserver. Un moment riche en émotions pour voir le chemin parcouru et accueillir avec bienveillance votre image.



# Ose ta Vie

Objectif Confiance

## Tarifs :

**Forfait complet : 3 séances pour 390 € (330€ + 60€ maquilleuse/coiffeuse obligatoire).**

*Possibilité de paiement en 3 fois (110 € / mois + 60€ de la maquilleuse/coiffeuse)*

- Inclus : 10 photos numériques retouchées + un agrandissement 20x30 cm.
- Séances supplémentaires : 80 € chacune (1h30).
- Option : Divers supports sur devis (papier photo professionnel, toile photo, boîte de tirages d'arts, album...).

### Pourquoi choisir Ose ta Vie ?

- Un accompagnement sur-mesure et bienveillant, adapté à vos besoins.
- Une approche unique alliant coaching d'accompagnement et photographie pour retrouver confiance et estime de soi.
- Un moment pour vous, où vous pouvez enfin être vous-même.



### Prenez rendez-vous dès maintenant !

Contactez-moi pour en savoir plus ou pour réserver votre première séance :

☎ Téléphone : +33(0)6.52.28.74.47

✉ Email : [contact@valerienicolasphotographie.fr](mailto:contact@valerienicolasphotographie.fr)

🌐 Site web : [www.valerienicolasphotographie.fr](http://www.valerienicolasphotographie.fr)

**“Le plus grand risque est de ne jamais oser prendre de risque. Oser être soi-même, c’est le premier pas vers la confiance en soi.”**

