

LES P'TITS ATELIERS

Atelier « Gestion des Émotions »

Pôle associatif (Salle multiactivités) rue du Colonel Bertin - 88460 DOCELLES

« Quelle va être votre façon de chouchouter vos émotions ? »

✨ Qu'est-ce qu'une émotion ?

✨ Identifier, comprendre l'utilité de nos émotions et en faire nos amis...

🌀 L'objectif de cet atelier est de :

- 🔗 Comprendre les émotions et les mécanismes qui se mettent en place dans notre corps
- 🔗 Apprendre comment utiliser de façon positive son ressenti et faire de ses émotions de puissantes alliées pour piloter notre vie.
- 🔗 Découvrir des exercices de sophrologie, respiration, relaxation, visualisation ; exercices simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.

🌀 Atelier animé par Isabelle GREMILLET-POUSSOT

Sophrologue

Praticienne en Thérapies douces

NOUVELLE DATE

samedi 15 juin 2019

13h30 / 19h00

Pôle associatif (Salle Multi-activités) – DOCELLES

Atelier sur inscription uniquement



🌀 Tarif : 70 € / Atelier de 5h30

🌀 Afin de répondre au mieux à vos attentes, le nombre de participants est limité à 8



Sophrologue certifiée RNCP

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

Tél : 06.47.24.20.99

Site internet : www.isabelle-gremillet-poussot.fr

Email : lavi.tout simplement@orange.fr

Siret : 439 254 491 00020