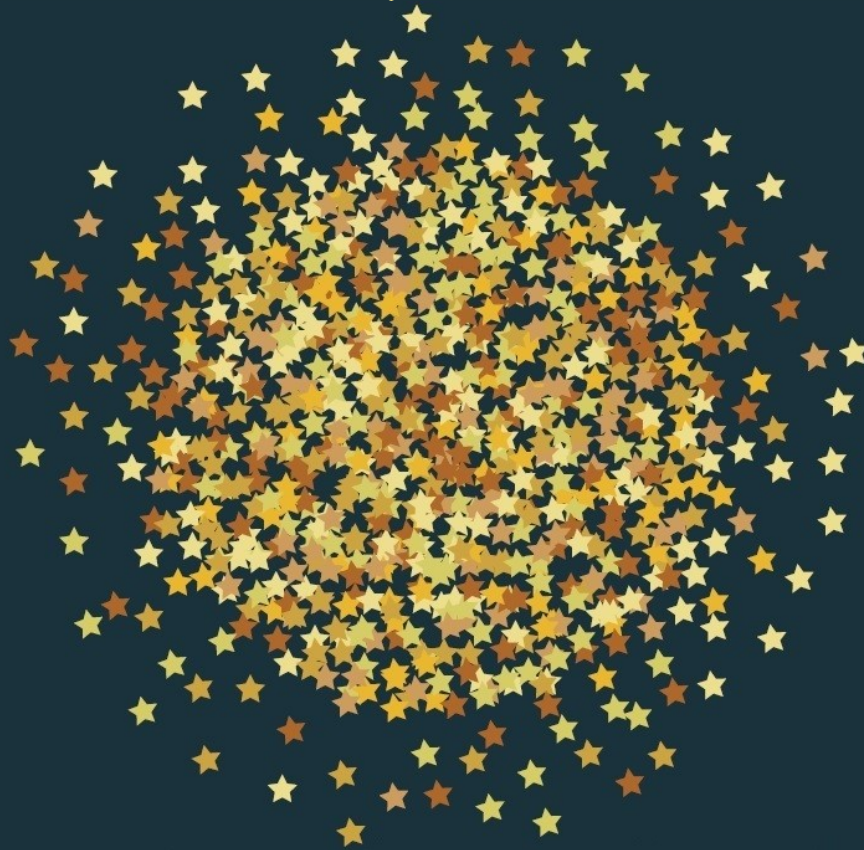


Atelier émotions et relations



Pour la plupart d'entre nous, les **émotions** sont difficiles à gérer. Dans cet atelier nous allons explorer les émotions pour les **accueillir**, les **intégrer** et vivre plus sereinement notre vie.

- *Reconnaître et ressentir nos émotions*
- *Comprendre le fonctionnement du cerveau et l'**utilité** de nos émotions*
- *Expérimenter avec les techniques de l'**écoute profonde** et de la **communication transparente***
- *Toujours en prenant soin de notre être dans sa globalité : corps, cœur, esprit.*

Reconnecter à soi et à l'autre en retrouvant la joie des relations sincères et authentiques.

Samedi 1er Février 2020

& Samedi 25 Avril 2020

de 14h à 18h

à la Fontaine de l'Aube - 84160 Cadenet

Prix libre et conscient (pré-inscription 20 €)

Pour s'inscrire contacter : **Charles Moret** 06 58 42 51 31 ou **Florence Tibout** 06 24 50 14 70

flor.shiatsu@gmail.com