

# Apprivoiser les émotions

Samedi 1<sup>er</sup> février 2020  
Stage à BALMA

Aller à la rencontre de nous-mêmes, de nos émotions, de leurs traductions corporelles, de ce qui les déclenche.

- ▶ Les reconnaître, les découvrir, les décrypter de manière ludique
- ▶ Comment y faire face, sans les refouler, ni se laisser déborder
- ▶ Découvrir les éléments déclencheurs
- ▶ Comment ne pas se laisser déstabiliser par l'émotion de l'autre ?

Mieux les maîtriser :

- ▶ Apprendre à respirer, se recentrer **pour retrouver calme et solidité**
- ▶ **Cultiver stabilité, distance**, accueil de ce qui vient par la pratique de la méditation

Accepter nos émotions, en faire des alliées  
pour mieux nous orienter dans la vie



Animation : Agnès DELCLAUX

Association Reliance 31 | Travail corporel et relationnel

reliance31130@gmail.com | www.reliance31.fr

05 61 24 52 04

Date : samedi 1<sup>er</sup> février 2020 de 9h à 18h

Lieu : salle de la Marqueille 25, rue J.B Lamarck – 31130 BALMA

Tarif : 70€ (55€ pour les adhérents)

Pour tout problème financier, osez en parler.

✂.....

## Bulletin d'inscription

NOM et prénom : .....

Adresse : .....

.....

Email : .....

Téléphone : .....

Je m'inscris au stage "Apprivoiser les émotions" du 01/02/2020  
et verse 20€ d'arrhes.

Date et signature :

Inscription à retourner **avant le 03/01/2020** à Agnès DELCLAUX  
38 rue J. Lannes 31130 BALMA avec le chèque de 20€ d'arrhes  
à l'ordre de **Reliance 31**.

Nombre de places limité pour un travail de qualité