

# Apprivoiser les émotions

Samedi 6 février 2021

**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 6 février 2021 de 9h à 17h**

**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 06/02/2021

et verse 20€ d'arrhes.

Date et signature :

Inscription à retourner **avant le 06/01/2021** 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**