

Atelier Sophro Émotions

Comment les gérer avec la sophrologie ?

- Ce que vous allez découvrir lors de cet atelier !



50€ / personne

Réservations et infos : 06 74 01 12 96
Paulette Daubié Sophrologue
Email : sophrologielefleix@gmail.com

- Les 5 étapes pour prendre conscience de la colère, la reconnaître et lui donner un sens
- Apprendre à la gérer pour éviter qu'elle ne prenne pas toute la place
- Un peu de théorie sur le rôle des émotions et beaucoup de pratique

Un support écrit sera remis à chaque participant avec possibilité d'enregistrer les séances.

Merci de confirmer votre présence 24heures avant .

Samedi 9 Décembre 2023
de 14h à 18heures
Lieu : 19 Bis Rue Aliénor
d'Aquitaine
33220 Pineuilh