



Accepter et exprimer ses émotions

Notre corps émotionnel est le siège de nos émotions, mais aussi de nos besoins et désirs.

Nos trois émotions basiques :

La Peur
La Colère
La Tristesse

sont souvent refoulées et inhibées par le contrôle mental, causant ainsi une perte d'énergie qui se manifeste en tant que mal-être, manque de motivation, frustration ou fatigue permanente.

Cet atelier nous fait prendre conscience que nos émotions ont des messages utiles à nous transmettre si nous apprenons à les accepter, les ressentir et à les exprimer de façon utile.

Pour plus d'information et pour vous inscrire, merci de contacter Marion Rohrbach: info@epanouissement.ch ou le +41 (0)79 357 11 71