



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 de l'utilité des émotions et de leurs messages si nous apprenons à les accepter, à les ressentir et à les exprimer de manière utile. Nous allons apprendre comment gérer la peur, la colère et la tristesse au travers d'exercices pratiques et libératrices, ainsi qu'à nous reconnecter à notre joie de vivre !

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