



Cycle d'ateliers sur les émotions

3 ateliers pour vivre, comprendre ses émotions et se libérer de perturbations émotionnelles

à Château-Thierry

Chaque atelier peut être suivi de façon autonome.

Atelier n°1 : « Découvrir et apprivoiser ses émotions » samedi 09/02/2019 de 19h à 20h30

- Découvrir les différentes émotions,
- Comprendre leurs fonctions,
- Distinguer émotion et réaction,
- Prendre conscience de ses émotions

Tarif : 15 euros

Atelier n°2 : « Apprendre TIPI pour se libérer des perturbations émotionnelles » vendredi 01/03/2019 de 19h à 20h30

Cet atelier a pour objectif de vous apprendre à vous libérer de vos perturbations émotionnelles (stress, anxiété, colère, phobies...) au moment où elles apparaissent. TIPI signifie Technique d'Identification des Peurs Inconscientes, c'est une méthode créée par Luc Nicon.

- Connaître les domaines d'application de TIPI : dans quelles situations l'utiliser
- Savoir utiliser la technique en autonomie pour se libérer des perturbations émotionnelles

Tarif : 15 euros

Atelier n°3 : « Apprendre à mieux canaliser sa colère » samedi 30 mars de 16h à 19h

- Comprendre la fonction de la colère
- Apprendre à exprimer sa colère de façon non-violente
- Travailler sur les colères récurrentes

Tarif : 35 euros

Fiche d'inscription

à retourner avec votre règlement à Anaïs EUVERTE- 8 rue Racine 02400 Château-Thierry

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéros de téléphone (fixe et portable) :

Adresse mail :

Je m'inscris à l'atelier (cocher la ou les cases correspondant à votre choix)

Atelier n°1 : « Découvrir et apprivoiser ses émotions » samedi 09/02/2019 de 19h à 20h30 (15 euros)

Atelier n°2 : « Apprendre TIPI pour se libérer des perturbations émotionnelles » vendredi 01/03/2019 de 19h à 20h30 (15 euros)

Atelier n°3 : « Apprendre à mieux canaliser sa colère » samedi 30 mars de 16h à 19h (35 euros)

Je verse un chèque correspondant au montant de l'atelier. Ce chèque ne sera encaissé qu'après l'atelier.

Date et signature :