

EQUILIBRE EMOTIONNEL

CALME

Cet atelier entraîne la capacité à ressentir **du calme**



Aide à se recentrer
Canalise l'agitation et la peur
Désactive la réactivité et l'agressivité

L'ATELIER 1

Lundi 16 septembre - 12h

Inscription au plus tard le 15 septembre avant 12h

GRATITUDE

Cet atelier entraîne la capacité à ressentir **de la gratitude**



Contrebalance la négativité
Transforme la colère et la rancœur
Développe la résilience

L'ATELIER 2

Mardi 24 septembre - 12h

Inscription au plus tard le 23 septembre avant 12h

JOIE

Cet atelier entraîne la capacité à ressentir **de la joie intérieure**



Développe l'énergie positive
Allège le cœur et clarifie l'esprit
Attire à soi solutions et réussite

L'ATELIER 3

Jeudi 26 septembre - 12h

Inscription au plus tard le 25 septembre avant 12h

BIENVEILLANCE

Cet atelier entraîne la capacité à ressentir **de la bienveillance**



Relâche la pression du jugement
Améliore la relation à soi, aux autres
Libère l'action et la coopération

L'ATELIER 4

Lundi 30 septembre - 12h

Inscription au plus tard le 29 septembre avant 12h

Ce 1^{er} programme automnal a pour objectif de vous aider à cultiver les émotions ressources et préserver son équilibre intérieur.

MODALITÉS

- Un lien pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent, ceci le matin même du jour de votre séance
- Adhésion à la section "En ligne - En forme" saison 2023/2024 nécessaire :
 - 15 € / saison (25 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention)
- Atelier à titre gracieux
- Chaque atelier est à souscrire dans le catalogue « produits » de la section
- Offres disponibles à la vente sur www.esrenault.fr

VOTRE INTERVENANTE

Géraldine



Son objectif :

- « Aider chacun à générer des comportements porteurs d'énergie, de santé et de bien-être ».

Géraldine MARILLET est sophrologue certifiée en préparation mentale.

<https://instanzen.fr/>

Ses domaines d'interventions :

- Gestion de l'énergie - Récupération
- Gestion du stress
- Communication
- Gestion des conflits
- Accompagnement au changement.