



Mieux vivre ses émotions

Vendredi 4 novembre 2011 de 14h30 à 17h30



Mieux comprendre
ses émotions :
leur fonctionnement
& leur SENS

Ne plus chercher
à gérer ses
émotions, mais à
les transformer,
pour retrouver
la sérénité

avec

Enguerrand de Christen,
thérapeute holistique,
coach et formateur



Apprendre à
accueillir ses émotions
pour ne plus les renforcer négativement

Tarif : 45€

Tarif préférentiel : 35€ si
vous vous inscrivez à
plusieurs ou si vous réglez
plus de 30 jours avant le
début du stage.

Lieu : Cabinet Devenir Soi
204 gde rue de la
Guillotière
69007 LYON 7^{ème}

- ✓ Vous « subissez » souvent vos émotions ? Vos émotions prennent le dessus, vous "débordent", et vous aimeriez savoir comment reprendre le gouvernail du bateau ?
- ✓ Vous cherchez des outils simples, qui répondent au BON SENS et qui fonctionnent réellement, pour trouver plus de paix en vous ?
- ✓ Vous avez envie d'avancer sur votre chemin, et êtes prêt à vous impliquer dans ce changement ?

Cette formation, accessible à TOUS, peut répondre à vos attentes.

Nous explorerons l'origine, le sens, et le rôle de nos émotions ; la façon dont les émotions fonctionnent ; les définitions existantes des émotions ; ce qui se cache derrière chacune de ces émotions ; avant de proposer des outils concrets pour reprendre la main sur ces éléments inconscients qui vous bouleversent, avec de nombreux outils que je vous présenterai.

Informations & réservations : www.devenirsoi.com, contact@devenirsoi.com ou 06 48 38 80 78