



# ATELIER GESTION DES EMOTIONS CHEZ L'ENFANT ET L'ADULTE

Suivi d'une méditation guidée.

Joie, surprise, tristesse, colère... Ces émotions familières nous sont indispensables pour nous adapter au monde ... Un tsunami pour les enfants, un mystère pour les adultes, les personnes sont souvent démunies devant l'intensité des émotions. Un seul objectif: les faire taire! Ces émotions familières nous sont indispensables pour nous adapter au monde. Elles entretiennent un dialogue avec notre corps notre cerveau et notre environnement. Elles sont nécessaires à notre existence, à notre survie. Et si apprendre à écouter nos émotions était LA clé pour mieux vivre? Comprendre le rôle fondamental, tant positif que négatif, que jouent les émotions dans nos vie.



PAR CYNDIE  
ACCOMPAGNATRICE  
EN BIEN-ETRE

SAMEDI 05  
SEPTEMBRE

10H A 12H

PARTICIPATION  
25 €

Qu'est-ce qu'une émotion?  
A quoi sert-elle?  
Comprendre et maîtriser ses  
émotions.

STUDIO YOGA  
GAUDA  
LA GAUDE 06610

RESERVATION  
OBLIGATOIRE - PLACE  
LIMITEE SUR :  
YOGAGAUDA.Com  
06 59 19 90 95  
Email :  
Yogagauda@gmail.com