

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Avec
Gabrielle Burgnard
Animatrice diplômée
de l'école
Écoute Ton Corps

Comment apprivoiser les peurs - 370 CHF

22-23 juin jeu. - ven. **Lausanne**

Comment gérer la colère - 370 CHF

24-25 juin sam. - dim. **Lausanne**

www.archamps.ecoutetoncorps.fr

Comment apprivoiser les peurs

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment à:

- Découvrir comment les peurs sont créées
- Connaître les cinq grandes classes de peurs
- Identifier les croyances qui alimentent vos peurs
- Comprendre l'origine des phobies et de l'agoraphobie
- Reconnaître les désirs bloqués par les peurs
- Savoir comment faire face à vos peurs

Comment gérer la colère

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment à:

- Découvrir l'origine de la colère et ce qui se cache derrière cette émotion
- Faire la différence entre la frustration, l'agression, l'agressivité et la colère
- Identifier les conséquences bénéfiques et non bénéfiques d'une colère
- Vous connaître par vos réactions dans des situations de frustration
- Arriver à bien gérer la colère sans se contrôler

Info/inscription: Gabrielle Burgnard

tél: 0033 643 08 05 99

mail: lausanne@ecoutetoncorps.com

École fondée par Lise Bourbeau
www.ecoutetoncorps.com