

## LES ÉMOTIONS : MON SUPER POUVOIR ! Apprivoisez et jouez avec vos émotions

« Les émotions sont le langage du corps, la pensée celui de l'esprit ».

Cette phrase prononcée par Joe Dispenza définit à elle seule l'intérêt de comprendre les émotions car même si certaines paraissent désagréables, elles ont un vrai pouvoir : celui de servir de boussole et vivre une vie au plus près de qui nous sommes.

### INTENTION :

- Vous souhaitez renforcer la gestion de vos émotions
- Vous aimeriez encourager votre bien-être global
- Vous êtes curieux de savoir comment vos émotions peuvent vous soutenir au quotidien
- Vous souhaitez développer votre conscience émotionnelle

### PROGRAMME :

La société ne nous a pas appris à écouter nos émotions. Il n'est pas rare d'être en réaction sur des situations sans bien comprendre pourquoi.

Comment faire pour ne pas subir les émotions, devenir une cocotte-minute et avoir une vie plus apaisée ?

Cette journée vous permettra :

- De comprendre ce qu'est et à quoi sert une émotion
- D'en décrypter les messages
- D'établir ce qui est important pour vous
- De rétablir une compréhension relationnelle
- D'avoir des clés concrètes pour les apprivoiser
- De soutenir votre bien-être

### EN PRATIQUE :

- Une journée complète. 3H le matin – 3H l'après-midi
- Groupe de 8 personnes maximum

### Les + :

- Un groupe restreint favorisant les partages d'expérience
- Une journée qui allie expérimentation et théorie

**INTERVENANTE : CAROLINE TESSE, Coach professionnel, de santé et sophrologue**  
Passionnée par le fonctionnement humain, je vous accompagne pour créer votre équilibre intérieur et devenir pleinement acteur de votre mieux-être.

**TARIF : 250€**

