



« EMOTIONS MODE D'EMPLOI » COMMENT EN FAIRE DES ALLIÉES? UN CYCLE DE 5 SÉANCES DE 2H00

Un espace de partage avec des clés théoriques mais surtout des techniques concrètes pour accueillir les émotions et ne plus les subir, des pratiques de sophrologie et de respiration.

Quand ? 4, 11 et 25 avril - 23 et 30 mai de 20h00 à 22h00

Où ? Maison médicale Kattebroek,

Avenue du Roi Albert 24, Berchem-Sainte-Agathe

Participation : 12,5 € (pour les 5 séances)

Un entretien individuel en amont de l'atelier est possible et gratuit.

A partir de 16 ans.

Inscription : Nadège Albaret, nadegeprive@yahoo.fr, 0477/448579

Animé par Nadège Albaret, psychologue, sophrologue (www.lamarchandedesable.be) et Baudouin Defrance, psychopédagogue et psychosociologue - coach (BAO élan vital).

