

RECONNAITRE SES ÉMOTIONS



Pour les adolescents et adultes

(à partir de 13 ans)

Au Programme

Et si vous décryptiez le langage secret de vos émotions et de celles qui vous entourent ? Cet atelier, conçu pour les adolescents et les adultes curieux d'aller plus loin, vous invite à une exploration inédite de la reconnaissance émotionnelle.

Ali et Estelle vous guideront avec des approches surprenantes mêlant la puissance de la communication bienveillante, la finesse de l'interaction avec les chevaux, la sagesse du yoga et des outils d'habiletés psychosociales pour une compréhension émotionnelle affûtée.

Venez révéler les nuances de votre monde intérieur et de celui des autres !

Programme détaillé :

10h : Présentation des intervenantes et du déroulement de l'atelier

10h15 à 11h30 : Reconnaître ses émotions et se permettre de les exprimer sans violence pour soi et les autres. Reconnaître les émotions des autres et mieux comprendre leur utilité dans nos relations.

11h30 à 13h00 : Séance de Yoga en connexion avec ses émotions accompagné de Tigrou et Ténéré, les chevaux gardien du lieu.



**30 EUROS
PAR PERSONNE**

**LE 7 JUIN 2025
À CAMPÉNÉAC (56)**

Inscription et renseignements : 06.87.52.68.20 - naturholistic56@gmail.com