



## Atelier 1 : RECONNAITRE SES EMOTIONS

3 séances

- **Mardi 27 septembre 2022** - de 12h15 à 13h10 **Inscription au plus tard le 26 septembre avant 12h**
- **Mardi 4 octobre 2022** - de 18h30 à 19h25 **Inscription au plus tard le 3 octobre avant 12h**
- **Vendredi 7 octobre 2022** - de 12h15 à 13h10 **Inscription au plus tard le 6 octobre avant 12h**

**Un lien pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent, ceci le matin même du jour de votre séance.**

L'atelier initie les participants aux moyens de **reconnaitre ses émotions** afin de devenir plus conscient de son vécu émotionnel et des milliers d'émotions qui ponctuent les journées.

Grâce à cet atelier, chacun pourra apprendre à **revenir à soi** et à mieux sentir les différentes émotions grâce ) à la reconnexion à son corps.

### Programme :

- **Chauffage corporel** (main sur le ventre) pour revenir à soi
- **Pratique du « Miroir »** (passer les mains devant soi) pour sentir son corps
- **Visualisation « Ile au trésor »** (se voir trouver un trésor) pour prendre conscience de ses émotions.

### Modalités

- Adhésion à la section "**En ligne - En forme**" saison 2022/2023 nécessaire :
  - 10 € / saison (20 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention, ex prestataires...)
- Séances à titre gracieux
- Chaque séance est à souscrire dans le catalogue produits de la section
- Chaque séance peut être suivie indépendamment des autres, mais nous vous invitons toutefois à suivre les 3 séances d'un atelier pour le meilleur bénéfice possible
- **Offres disponibles à la vente sur [www.esrenault.fr](http://www.esrenault.fr)**

### Géraldine



**Votre intervenante**

Géraldine MARILLET est coache sportive depuis 2009.

Ses domaines d'interventions :

- Gestion de l'énergie - Récupération
- Gestion du stress
- Communication
- Gestion des conflits
- Accompagnement au changement.

Son objectif :

- « Aider chacun à générer des comportements porteurs d'énergie, de santé et de bien-être ».