



## Atelier 2 : **DECODER SES BESOINS CACHES**

3 séances

- **Mardi 11 octobre 2022** - de 12h15 à 13h10 **Inscription au plus tard le 10 octobre avant 12h**
- **Mardi 18 octobre 2022** - de 18h30 à 19h25 **Inscription au plus tard le 17 octobre avant 12h**
- **Vendredi 21 octobre 2022** - de 12h15 à 13h10 **Inscription au plus tard le 20 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 **décoder les besoins cachés** derrière chaque émotion. Que l'émotion soit intériorisée ou extériorisée, il y a toujours un besoin à décoder et à satisfaire.

Grâce à cet atelier, chacun pourra apprendre à mieux de connaître, mieux comprendre et **améliorer sa relations à soi et aux autres**.

### Programme :

- **Pratique du « Prana »** (mouvement des mains tournées vers soi) pour se recentrer
- **Pratique de l'Arbre** (posture d'équilibre) pour renforcer ses appuis
- **Visualisation du « Sac à dos »** (se voir vider son sac) pour contacter ses besoins.

### 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 ».