



Atelier 3 : LIBERER SES EMOTIONS

3 séances

- **Mardi 8 novembre 2022** - de 12h15 à 13h10 **Inscription au plus tard le 7 novembre avant 12h**
- **Mardi 15 novembre 2022** - de 18h30 à 19h25 **Inscription au plus tard le 14 novembre avant 12h**
- **Vendredi 18 novembre 2022** - de 12h15 à 13h10 **Inscription au plus tard le 17 novembre 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 **libérer ses émotions** en les intégrant comme des messagères et utiles à l'évolution et l'épanouissement de chacun.

Grâce à cet atelier, chacun pourra **installer de nouveaux rituels** afin d'apprendre à extérioriser ses émotions, exprimer ses besoins et accueillir les besoins des autres.

Programme :

- **Pratique respiration inversée** (expiration par le nez) pour décompresser
- **Pratique du « ressort »** (rebond sur place) pour lâcher la charge émotionnelle
- **Visualisation de « la cascade »** (se voir sous une cascade) pour se purifier.

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**

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 ».