



GRAMMAIRE DES EMOTIONS®

Stage créé par Isabelle Filliozat



Les émotions que nous retenons nous détruisent. Prisonniers de notre passé, nous rejouons sans cesse notre histoire. Guérir, aller à la rencontre de l'enfant intérieur, un moment de contact authentique avec soi-même.

Découvrez ce qui se cache derrière les jugements, développez votre sens de la répartie. Apprenez à réagir devant les larmes d'une amie ou face à la colère du voisin, à répondre aux peurs de votre petit dernier ou à la déprime d'un collègue de travail. Trois jours pour découvrir comment se libérer des automatismes anciens, guérir de l'hyperémotivité, sortir de la froideur affective ou des excès, être plus serein, plus efficace dans l'affirmation de soi comme dans l'écoute de l'autre. Ne laissez plus les peurs vous paralyser ou les colères altérer vos relations. Gagnez en liberté!

Il est recommandé de lire «Que se passe-t-il en moi?» d'Isabelle Filliozat.

Du mercredi 20 mai au
vendredi 22 mai 2020

Animatrices : Laurence Fort, coach relationnel promouvant une approche empathique intégrative, elle est Praticienne PNL et formée à l'EIREM.

Marie-Laure Pellegrin, animatrice d'ateliers sur la parentalité et sophrologue relationnelle, elle est également formatrice dans les entreprises.

Toutes deux sont formées par **Isabelle Filliozat**

Animation : 500.- (tarif spécial couple : 800.-)

Séjour : pension complète au Cloître 278.- (237.- pour les Amis de Crêt-Bérard). Autres options page 6.

Remarque : possibilité de suivre le stage en non-résidentiel. Séjour : 120.- pour les 3 jours (105.- pour les Amis de Crêt-Bérard).

Attestation : remise aux participants qui le demandent.

Horaire : du mercredi 9h (accueil dès 8h30) au vendredi 17h.

Inscription : jusqu'au mardi 5 mai 2020. Indications pratiques en page 7.

Toutes les activités en Suisse romande d'Isabelle Filliozat et de son équipe sont sur le site : www.agenda-activites.ch

