

Rester centré et faire face

aux perturbations émotionnelles au travail



Format

Stage d'une journée

Date

Lundi 8 juin 2015
9h00-17h30

Lieu

Hôtel Ibis de Châtelailleur

Animateur

Virginie DELAGE

Frais

40 € (repas inclus)

Date limite réponse

Lundi 18 mai 2015

Objectif

Stabiliser son équilibre physique, émotionnel et mental en toute circonstance et agir avec recul et justesse.

Programme

Prise de conscience de nos ressentis pour aider le cerveau à trouver des solutions de dépassement.

Intégration des mouvements neuro-oculaires et respiratoires.

Dénouer les tensions avec des techniques de méditations.

Réflexologie des méridiens et émotions : points à masser pour annuler les effets de la colère, la surexcitation, l'inquiétude, la peur.