

Pourquoi apprendre à apprivoiser ses émotions ?

Les émotions se révèlent être de bons serviteurs : elles sont de bons signaux d'alarme pour nous mettre sur la voie de ce qui ne va pas. Exemple : la colère pour les frustrations, la peur pour les dangers, la tristesse pour les insatisfactions et les pertes ... Mais elles peuvent être aussi de mauvais maîtres. Les émotions sont toujours là, quoi qu'on fasse, c'est une force dynamique vivante qui est en nous, soit on la subit, soit on la pilote.

Chacun d'entre nous a des stratégies de canalisation spontanée de ses émotions, surtout lorsque celles-ci sont peu ou pas confortables. Par exemple : parler fort, passer un long moment au téléphone, manger, fumer, dormir, éviter de ressentir, garder en soi ces contenus émotionnels....

Lorsque les émotions sont les maîtres en soi elles nous emmènent « hors de soi », elles sont suivies de pensées intrusives obsessionnelles, de défauts de concentration, elles peuvent entraîner un état de fatigue, un mauvais sommeil ... du stress, des états de tension et d'anxiété.

Il est nécessaire d'apprivoiser, de réguler cette force biologique pour en utiliser la force sans se faire dominer et emporter par elle.



Pour votre bien-être pendant ce week-end, il vous est conseillé :
des vêtements confortables... et chauds pour la marche en extérieur ... et prévoyez la pluie ...

d'apporter pour les relaxations et les temps de méditation :
tapis, coussins, zafu ou petit banc de prière, couverture, plaid, châle...

Accès :

Via Rennes-St Malo-Ploubalay : suivre direction St Briec

Via St Briec-Plancoët : suivre direction Dinard - St Malo

Dans la presqu'île de St Jacut, emprunter le Boulevard du Rougeret, tourner à gauche après l'église : Abbaye St Jacut de la Mer

3 rue de l'Abbaye - 22750 St Jacut de la Mer

Relaxologie & Pleine Conscience

Ose ... va vers Toi



le WE 11/12/13 octobre

nous étudierons

la Régulation de nos Émotions.



À l'Abbaye de
St Jacut de la Mer (22750)

animés par Claire Leclercq

Relaxologue - Thérapeute en Relaxation Évolutive

Praticienne de la Pleine Conscience

assistée par Christian Lucas Formateur dans le médico-social
Médiateur



 **02 96 88 25 03 - 06 03 67 20 88**

 leclercq.claire@free.fr

Centre de Bien-Être le Paradisiériste :

www.leparadiser.com



Relaxologie & Pleine Conscience ,
Ose ... va vers Toi.

la Régulation de nos Émotions

Émotion quand tu nous tiens ... tu nous ensevelies, tu nous foudroies, tu nous bouscules, nous atterres, nous coupes le souffle, nous paralyse, nous retournes comme une crêpe, tu nous figes sur place, nous transformes en statue de sel, tu nous fais passer par toutes les couleurs, vert de peur, rouge de colère, ...tu donnes du goût à la vie, tu nous enthousiasmes, tu es élan créateur, ... tu nous prends par surprise, nous submerges, ...



Qui es-tu ? ... D'où viens tu ?



Durant ces 2 jours, il sera pratiqué, par l'exploration, l'observation, la perception, le ressenti, l'accueil,

- ✚ un peu de théorie :
comprendre ce qu'est une émotion, comment se met-elle en place, d'où vient-elle, à quoi sert-elle... ?
- ✚ des exercices de techniques comportementales et cognitives
- ✚ des espaces de Relaxation Évolutive
- ✚ des temps de Méditation de Pleine Conscience
- ✚ une Marche Méditative

Les exercices sont proposés en intérieur et en extérieur, seul ou à plusieurs, avec des supports musicaux adaptés (le silence est aussi de la musique !), avec des temps d'échange et d'inter-action du groupe.

La pratique de ces 2 journées est accessible à toutes et à tous.
 C'est une rencontre, peut-être un peu bousculante, surprenante, et tellement apaisante, fortifiante, structurante.
 Vous repartirez avec différents outils de régulation de vos émotions que vous pourrez pratiquer seul dans votre quotidien.

Bulletin d'inscription du vendredi 18H au dimanche 17H

A renvoyer dès que possible à l'adresse suivante :

Le Paradisier Centre de Bien-Être / Claire Leclercq
 La Petite Touche - 22690 PLEUDIHEN sur RANCE
 02 96 88 25 03 - 06 03 67 20 88 leclercq.claire@free.fr



M Mme Mlle

Nom (en majuscules).....
 Prénom
 Adresse.....

 Code postal..... Ville
 Tél
 Courriel (en majuscules).....@.....

Participation par personne

Pension complète

comprenant hébergement 2 nuits (**draps fournis**)
 et restauration (**2 petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 dîners, vins et café inclus**)

chambre seule chambre double
104,60 € **98,40 €**

Animation : 125 € (pour le WE)

Je m'inscris au WE Relaxologie et Pleine Conscience
 Je joins 2 chèques
 un pour l'animation à l'ordre : Le Paradisier
 un pour l'hébergement et la restauration à l'ordre :
 Association La Providence.

Signature

Fait le