



Relax & Vitalité

Atelier : Gestion de la Peur



Samedi 28 avril 2012

Description du stage :

Le but de ce stage est de vous permettre

- de **prendre conscience du fonctionnement de la sphère émotionnelle,**
- de vous donner des **outils simples et efficaces pour gérer vos émotions**

Au cours de chacun de ces modules :

- Un temps sera consacré à l'enseignement :
Qu'est ce que la peur ? Peurs normales, peurs imaginaires. Les phobies.
Les causes de la peur. Evaluer ses peurs. Les effets de la peur. Peur et physiologie...
- Un temps important sera consacré à la pratique des techniques de gestion du stress
Respirations, techniques de relaxation (allongé, assise, debout)
Techniques de gestion de la peur...

Conditions particulières :

Cet atelier est **destiné à toute personne**, ayant ou pas une maîtrise de la gestion de ces émotions.

Il ne nécessite pas de connaissance particulière, sinon d'**être à l'écoute de soi-même**.

Modalités :

Horaires des modules : 09h -> 13h

Tarifs : 50 €

Organisation : Prévoir, une tenue confortable, papier et stylo pour prendre des notes.

Pour tout renseignement ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à nous contacter au :

RELAX & VITALITE

12 rue du docteur férié - 33160 St Médard en Jalles

Tel : **05 56 96 70 28 - 06 99 26 21 54**

Courriel : contact@relax-vitalite.com

Site internet : <http://www.relax-vitalite.com>