



Relax & Vitalité

Ateliers : Gérer ses colères



Samedi 17 décembre 2011

Description du stage :

Le but de ces ateliers est de vous permettre

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

Au cours de chacun de ces ateliers :

- Un temps sera consacré à l'enseignement :
Qu'est ce que la colère ? Les différentes formes de colères.
Les colères légitimes ou spirituelles/ Les conséquences de la colère.
Colère et physiologie...
- Un temps important sera consacré à la pratique
Techniques de gestion du stress
Respirations, techniques de relaxation
Techniques spécifiques de gestion de la colère

Conditions particulières :

Ces ateliers sont **destinés à toute personne**, ayant ou pas une maîtrise de la gestion du stress.
Ils ne nécessitent 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>