

Parcours de formation

Les émotions nous enseignent

Printemps- automne 2022



Accueillir nos émotions au lieu de les refouler, mais aussi écouter ce que nos émotions ont à nous apprendre sur nous. Chaque émotion se manifeste en nous comme le symptôme d'un état d'être intérieur qui mérite d'être regardé, compris, traversé. Quatre cours qui vous permettront d'aborder :

- la colère : que faire de notre colère et comment identifier les espaces en nous qui ont besoin de se sentir en sécurité, écouté, respecté ?*
- la peur : travailler avec nos peurs en allant à leur rencontre afin d'identifier en nous ce qui est de l'ordre du réel et de l'illusion.*
- la tristesse : comment accueillir cette émotion douloureuse qui nous alourdit et semble d=ne jamais vouloir nous quitter ?*
- la joie : discerner les petites des grandes joies et se servir de cette émotion comme d'un GPS qui nous guide vers le chemin de notre cœur.*

Mieux se connaître Soi dans nos dimensions les plus simples comme les plus inconscientes grâce à nos émotions et à tout ce qu'elles ont à nous enseigner sur nous. Un cours orienté à la fois vers le développement personnel, spirituel et énergétique.

4 cours de 3 h comprenant une méditation guidée enregistrée sur fond musical + 1 document synthèse en pdf.

Contact : Isabelle DESPLACES
06 60 57 81 89 contact@isabelledesplaces.com