

ATELIERS

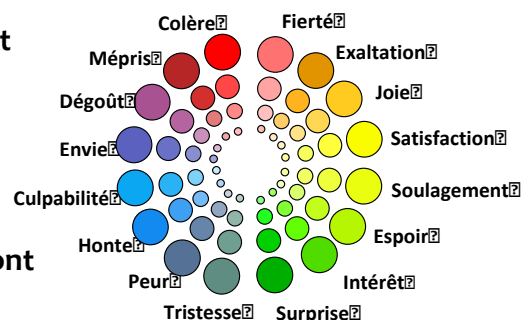
L'Intelligence Emotionnelle

L'intelligence émotionnelle : une compétence incontournable et essentielle pour l'épanouissement et l'adaptation à la complexité de notre environnement.

Venez découvrir comment identifier, interpréter, ajuster et réguler vos émotions et celles des autres.

Des outils concrets d'applications physiologiques vous seront aussi proposés :

- Mouvements et postures physiques en conscience,
- Visualisation
- Micro méditation...



Formatrices :

Vanessa Monties, enseignant-chercheur, consultante certifiée en IE

Sophie Mougenot, DE arts martiaux, formation yoga, méditation.

Contact : 06 07 48 13 71 E-mail : team@tassincoleartsmartiaux.fr

Tassin Ecole d'Arts Martiaux – Agrément Jeunesse et sport
Boîte vie associative 17, 7 av G. Leclerc 69160 Tassin la demi lune

E-mail : team@tassincoleartsmartiaux.fr

Site : www.tassincoleartsmartiaux.fr