

L'Intelligence Emotionnelle

Cours en présentiel et en visio

Soutenus par la métropole de Lyon

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 vous seront aussi proposés :

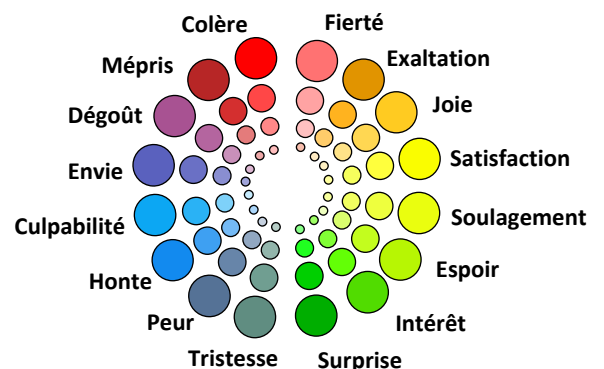
Exercices d'observation, d'analyse

Mouvements et postures physiques en conscience,

Visualisation

Micro méditation...

*Formatrice : Sophie Mougenot
Certification QEPRO - Intelligence
émotionnelle 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