



En individuel

CHF 90,00

(Séance de 1h00)

EMOTIOLOGIE

« Nous disposons tous d'une énergie, d'un élan créateur, l'enthousiasme ... alors cessons de gaspiller cette merveilleuse énergie à nous battre, à réagir ! Utilisons là pour choisir ! »

Ch. Savio



EN GROUPES

(Entre 7 à 10 rencontres de 2h00 par année)

Minimum 5 participants

Accompagnements individuels

Moments Ressource

(en groupes)

L'émotologie nous invite à découvrir nos états émotionnels et nous ouvre à une meilleure connaissance de soi dans ses dimensions physiques, émotionnelles et spirituelles pour plus d'harmonie dans nos cœurs et dans nos vies.

Nos émotions expriment un besoin. Il est de notre devoir aujourd'hui d'apprendre à les respecter pour cesser de les subir ou de les refouler.

Nos polarités, la sensibilité et la force, nous offrent une combinaison magique ! Et l'émotologie est un excellent compagnon pour nous guider sur ce chemin de découverte.

« L'émotologie se VIT (avec le cœur) et ne s'explique pas (avec la tête) ».

Une histoire de lien, de rencontre, un rendez-vous avec soi où l'ancrage à la terre permet de se reconnecter à son corps et ainsi à développer une connexion avec soi et les autres dans le respect et la bienveillance.

Thématiques

3 préceptes sont développés :

- 👉 **Le lien** dans l'expérience d'une relation à soi et aux autres dans l'ouverture et la bienveillance
- 👉 **Le temps** dans l'expérience du rythme et de sa place
- 👉 **Le précieux** dans le ressenti du cœur.
- 👉 Les émotions
- 👉 Les polarités Yin & Yang
- 👉 Les cycles et ses énergies
- 👉 Connexion au corps, au ressenti pour ne pas rester « bloqué » dans le mental
- 👉 Identification des ressentis (et en prendre soin)
- 👉 Repérer ses besoins, les comprendre et comment y répondre
- 👉 Être un meilleur partenaire pour soi (et les autres)
- 👉 Apprendre à se connaître

