

ATELIERS

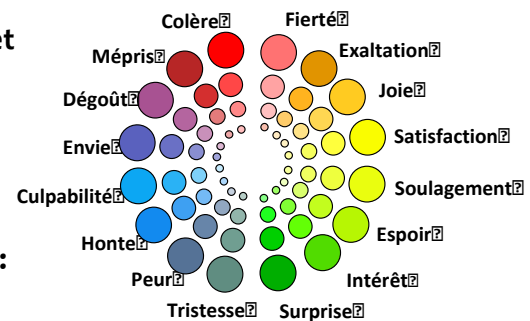
L'Intelligence Emotionnelle

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 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