



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

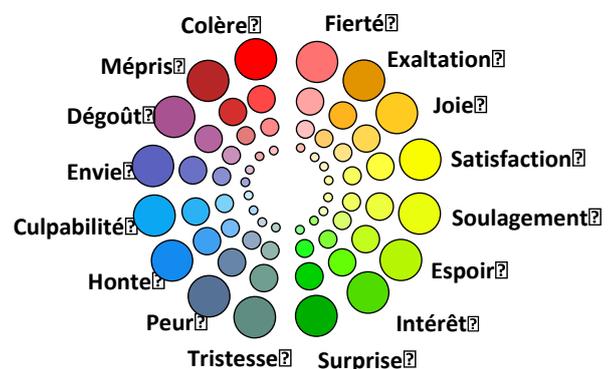
Micro méditation...

Formatrice : Sophie Mougnot

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