

# 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

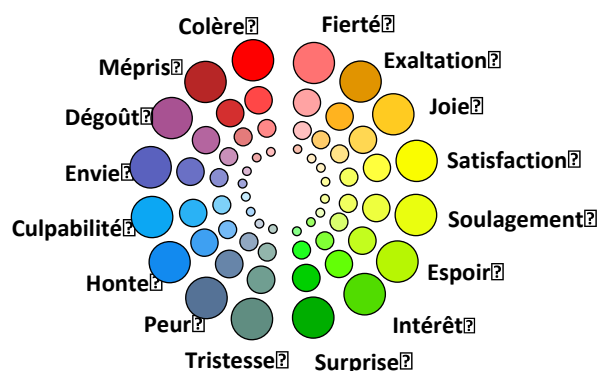
Micro méditation...

*Formatrice : Sophie Mougnot*

*Certification QEPRO- Intelligence émotionnelle*

*DE arts martiaux,*

*Formation yoga, méditation*



Contact : 06 07 48 13 71 E-mail : [team@tassincoleartsmartiaux.fr](mailto: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](mailto:team@tassincoleartsmartiaux.fr)

Site : [www.tassincoleartsmartiaux.fr](http://www.tassincoleartsmartiaux.fr)