

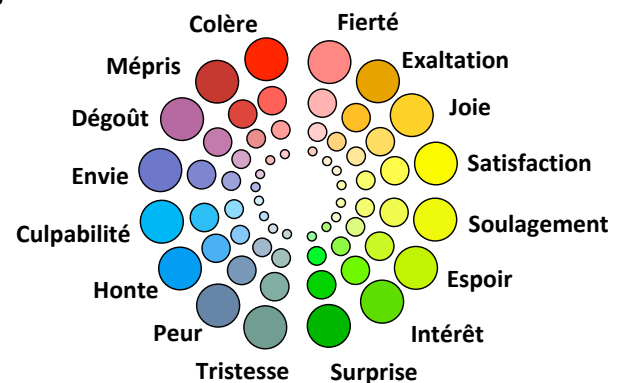
L'Intelligence Emotionnelle

**Identifier, Interpréter, Ajuster, Réguler
vos émotions et celles des autres.**

L'intelligence émotionnelle: une compétence incontournable et essentielle pour l'épanouissement et l'adaptation à la complexité de notre environnement.

Outils proposés pour un esprit clair, performant :

- Respirations, Mouvements et Postures
- Exercices d'observation, d'analyse,
- Visualisation pour prendre du recul, voir les possibles
- Micro méditation...



Cours en présentiel et en visio

Soutenus par la métropole de Lyon

Formatrice : Sophie Mougenot

Certification QEPRO EM Business School - Intelligence émotionnelle

DE arts martiaux,

Formation yoga, méditation

Arts martiaux sans frontiere

Tassin Ecole d'Arts Martiaux – Agrément Jeunesse et sport

Boîte vie associative 18, 7 av G. Leclerc 69160 Tassin la demi lune

E-mail : team@tassinecoleartsmartiaux.fr

Sophie.mougenot@artsmartiauxsansfrontiere.org

Site : www.tassinecoleartsmartiaux.fr www.artsmartiauxsansfrontiere.org