



Pendant l'été
EIPAS vous propose des ateliers

au Centre EIPAS
16E rue Gaultier de Biauzat,
63000 Clermont-Ferrand

Les ateliers "Gestion des émotions et affirmation de soi"

1/ Atelier en 6 séances de 2h de 18h30 à 20h30 :

- séance 1: vendredi 23 juin
- séance 2: vendredi 30 juin
- séance 3: vendredi 7 juillet
- séance 4: vendredi 21 juillet
- séance 5: mardi 25 juillet
- séance 6: vendredi 28 juillet

Atelier animé par **Elodie ROEBRECK ARNOLD** [tel : 06 50 59 90 74
- e-mail : elodie.roebroek63@gmail.com]

Prix pour les 6 séances de 2h : 60€ payables à l'inscription



2/ Atelier en 4 séances de 2h du lundi 31 juillet au jeudi 3 août 2017 de 18h à 20h

Atelier animé par **Marion LEJEUNE** [tel : 06.74.92.46.95 - e-mail : lejeu.mar@gmail.com]

Prix pour les 4 séances de 2h : 40€ payables à l'inscription

(le cadrage en 4 séances est adapté à la période de congés annuel ; le contenu sera un peu moins approfondi qu'en 6 séances, mais le programme est identique)

Programme des ateliers Gestion des émotions et affirmation de soi

- Physiologie des émotions
- Travail sur les pensées et les émotions
- Exercices de relaxation
- Pleine conscience des pensées et des émotions : observation, acceptation, bienveillance envers soi
- Affirmation de soi (savoir dire non, recevoir une critique)
- Exploration des valeurs

L' Atelier "Plaine conscience"

Atelier en 4 séances de 2h : du lundi 10 juillet au jeudi 13 juillet 2017 de 10h à 12h

Atelier animé par **Marie TRILLET** [tel : 06 87 04 77 70 – e-mail : marietrillet@yahoo.fr]

Prix pour les 4 séances de 2h : 40€ payables à l'inscription

Programme

- 1ère séance : méditation du souffle et découverte de la pleine conscience
- 2ème séance : introduire la méditation dans le quotidien, méditation du raisin sec
- 3ème séance : méditation des émotions et des pensées
- 4ème séance : la médiation vers la bienveillance envers soi et l'auto-compassion

Renseignements et inscriptions : contact@eipas.org