



## GESTION DES EMOTIONS

Accompagnement par la **SOPHROLOGIE** pour vous aider à :

- **accueillir vos émotions plus sereinement**
- **accorder la juste place à vos émotions**
- **canaliser vos émotions**

Comment ? avec des exercices concrets, adaptés à chacun, basés sur la respiration consciente, des mouvements doux, des visualisations et des relaxations.

Afin de créer de nouveaux mécanismes et s'orienter vers de nouveaux comportements naturellement.

Tarifs : la séance 45 € ou accompagnement sur 4 séances : 165 €

Elodie Bierlair  
Sophrologue -titre RNCP  
18 rue de Douai 59000 Lille (sur rdv)  
<https://www.sophrologie-hypno-lille.fr/> - 06.63.79.23.24