Pendant l'été 2017
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 2017
- séance 2: vendredi 30 juin 2017
- séance 3: vendredi 7 juillet 2017
- séance 4: vendredi 21 juillet 2017
- séance 5: mardi 25 juillet 2017
- séance 6: vendredi 28 juillet 2017

Atelier animé par **Elodie ROEBRECK ARNOLD** [tel : 06 50 59 90 74 – e-mail : elodie.roebroeck63@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 2017** 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 "Pleine 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