



## PROGRAMME DE LA JOURNÉE VIVRE SES ÉMOTIONS

### Programme

10h-12h30 : Matinée Sophrologie pour comprendre ses émotions :

- Atelier *Mes émotions et moi*
- Conférence *Les émotions et notre cerveau*
- Atelier Sophrologie : utiliser les ressources du corps et du mental pour cultiver les émotions positives

12h30 : Déjeuner

13h30 - 16h : Après-midi Naturopathie pour apprivoiser ses émotions grâce à :

- l'alimentation
- les fleurs de Bach
- la phytothérapie
- l'aromathérapie
- la gemmothérapie
- et d'autres approches (ostéopathie, réflexologie, cohérence cardiaque...).

[www.mmoquet-sophrologue.com](http://www.mmoquet-sophrologue.com)

[www.annielefeuvre.com](http://www.annielefeuvre.com)

Une journée  
d'ateliers et de  
conférences  
pour  
comprendre ses  
émotions

A travers deux  
approches  
naturelles : la  
Naturopathie et  
la Sophrologie

**Tarif : 40 euros**

Un supplément de 5 euros sera demandé aux personnes qui ne sont pas adhérentes à l'association du Foyer rural pour couvrir leurs frais d'assurances

Animée par  
**Annie Lefeuvre,**  
naturopathe et  
**Margot Moquet,**  
Sophrologue

Renseignements  
et réservations :

07 67 74 82 52