



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

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