



COMPRENDRE ET INTEGRER VOS ÉMOTIONS

18–19 septembre | 16–17 octobre | 13–14 novembre 2020

A chaque instant, la vie offre diverses expériences qui peuvent générer des souffrances mais aussi des joies. Souvent, lorsque des situations douloureuses se présentent, nous avons tendance à les fuir en adoptant certains comportements qui répriment nos émotions. Plus celles-ci sont réprimées, plus nous souffrons de blocages au niveau du plan mental, émotionnel, énergétique et physique. Notre frustration et notre déception sont le résultat de nos attentes non réalisées. Ces situations provoquent des émotions que nous nous efforçons à nier.

«L'intégration émotionnelle» consiste «à ressentir consciemment et observer une expérience, qui sera, pour la plupart du temps, une expérience de souffrance. C'est le processus d'expérimenter pleinement nos émotions, ce qui a comme effet de dissoudre leur pouvoir sur nous et ainsi tirer un apprentissage».

Durant cette formation, vous allez apprendre à intégrer vos émotions au travers de 21 masques de l'égo, vous permettant de ressentir consciemment vos émotions et trouver bien-être, autonomie et responsabilité émotionnelle.

Prérequis :	Aucun	Matériel :	de quoi prendre des notes
Durée :	42 heures	Prix :	Fr. 1'080.-
Attestation :	Avec heures de présence	Horaires :	09h00 à 17h00
Objectif :	Maîtriser la technique et comprendre le processus		

Lieu : Espace Armoni'Zen – Route au Jordil 13 – 1846 Chessel

Inscription exclusivement sur le site internet: www.armonizen.ch

Contact: +41 79 464 48 08 – info@armonizen.ch