

séminaire 2019

APPRENDRE À ACCUEILLIR *ses émotions*

Qu'elles soient belles ou plus difficiles à admettre, il est important de ne pas se mentir à soi-même, et de faire la place aux émotions ressenties.

C'est dans la reconnaissance et dans l'acceptation de l'émotion que l'on évite les tensions émotionnelles telles la colère, l'accablement, l'anxiété, les angoisses, les frustrations etc. qui provoqueront le stress négatif si néfaste à notre santé.



Le samedi 8 juin 2019 de 9 h30 à 17h 30

Isabelle H. Muller, psychologue FSP

anime un séminaire sur l'importance

d'apprendre à accueillir les émotions qui nous traversent

inscription ou info : isabelle.muller@cabinet-sante-psy.com

max 10 personnes +41 79 225 89 36

Lieu : 1686 Grangettes-près-Romont, (Fribourg) Suisse