

Association
pour la culture,
le sport
et les loisirs



Conférence

Et si nos émotions étaient nos alliées ?

De nos jours, de nombreuses personnes expriment leur désir « de ne plus être victimes de leurs émotions », « d'en vivre moins », en les percevant surtout comme désagréables et handicapantes d'un point de vue social... Au mieux, le besoin exprimé est de vouloir « contrôler » ses émotions.

Et si nous apprenions à mieux les connaître ? Chaque émotion a un sens et nous informe sur nous-mêmes. Evidemment, les vagues émotionnelles, si elles sont trop fortes et trop répétées peuvent nous mettre en difficulté. C'est pourquoi, lors de cette conférence, nous apprendrons avec Sabine Lewkowicz, à décoder les émotions, les accueillir, nous adapter en conséquence aux situations présentes, et enfin à mettre en place des outils au quotidien afin de diminuer l'intensité des émotions vécues si nécessaire.

24 janvier 2018 à 20h30 - Ville-la-Grand
Salle de la Bergerie, Place Porte Bonheur
Entrée : 3 €



L'éventail

Maison des Associations

1, rue de l'Espérance - 74100 Ville-la-Grand

Répondeur : 04 50 37 37 55

ou 04 50 38 37 65

E-mail : leventail74@gmail.com