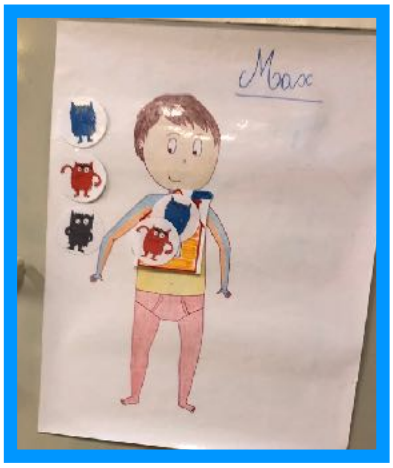
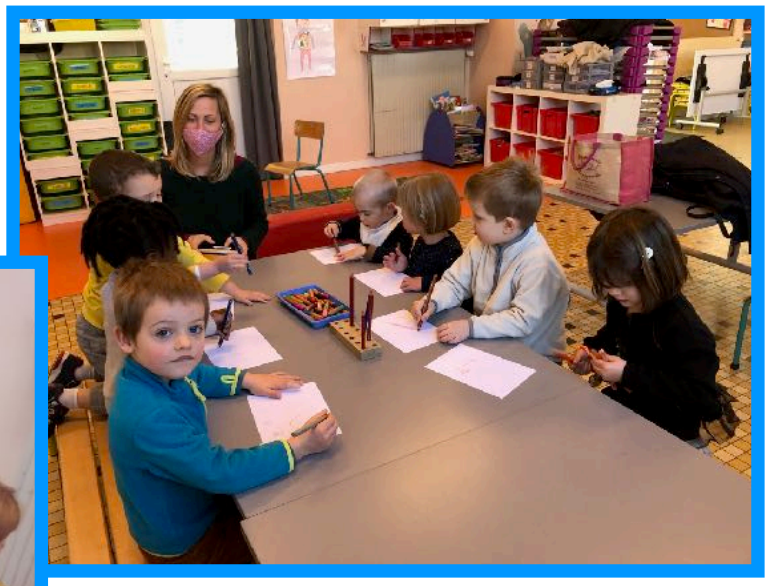
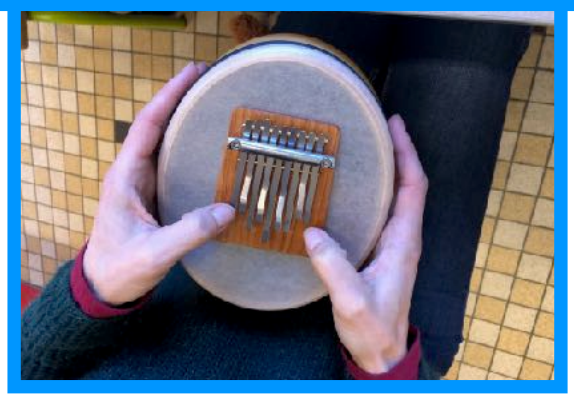
Petite PAUSE de SOPHROLOGIE



Le lundi matin Perrine, sophrologue en formation est venue nous parler des 4 émotions principales : **LA JOIE**,**LA COLERE**, **LA TRISTESSE** et **LA PEUR**. Nous avons partagé notre MAISON INTERIEURE : notre météo du coeur au moment de l'atelier. Puis nous avons appris à chasser les émotions désagréables en soufflant fort et longtemps.

Nous avons aussi essayé de nous débarrasser des émotions négatives ou tensions avec un petit coussin et notre souffle…
Puis nous avons observé les effets en fermant les yeux et exprimé nos ressentis avec un peu de musique douce.

Un temps de découverte très intéressant pour apprendre à reconnaître ses émotions et commencer à mieux les gérer.