

Mieux se connaître pour apprivoiser ses émotions

- **Objectifs :** un cycle de 5 séances en groupe où nous aborderons différentes dimensions de la gestion émotionnelle, les ressources pour rétablir l'équilibre émotionnel. Mieux se connaître pour apprivoiser ses émotions grâce au partage, au jeu, à la créativité, la relaxation.
- **Public :** adultes à partir de 18 ans.
- **Horaire et lieu :** 16, 23 et 30 novembre, 14 et 21 décembre de 17h à 18h30, à l'Espace Alternatif à Couvin (Square Courthéoux).
- **Tarif :** 2,5€/séance (conditions Inami).
- **Inscriptions :** Laurie Thiry : 0477/77.12.24, Julie Warnier : 0478/75.51.60, psychologues conventionnées.



« Mieux vivre avec nos émotions, c'est prendre le temps de connaître & d'accueillir nos états d'âme plutôt que de chercher à les éviter ou à les contrôler » Illios Kotsou

PSYNAM

Soutiens psychologiques dans la première ligne
www.psynam.be