



Atelier bien-être: les émotions: alliées ou ennemies?

29/08/24

Comment faire de nos émotions nos alliées?

Toutes nos émotions sont utiles, elles nous servent de guides et nous indiquent le chemin à prendre pour trouver un meilleur équilibre!

Lors de cet atelier, vous découvrirez comment la gestion de vos émotions peut être une force dans votre vie quotidienne.

Comme dans une bulle de douceur, vous bénéficierez de l'énergie bienveillante d'un petit groupe de pairs, encadrés par des professionnels de l'accompagnement.

Une ambiance conviviale, vous permettra d'identifier, de partager et de déposer vos émotions.

Nous vous proposons

Une demi journée bien-être :

✨ Pour explorer différents outils afin de vous connecter à vos émotions :

art-thérapie, méditation, photo-langage

✨ Pour faire une pause, prendre du recul, sortir de la charge mentale du quotidien

✨ Pour vivre des moments de partage et d'échange avec des personnes traversant la même problématique ,en toute bienveillance, dans le non jugement et la confidentialité

✨ Pour identifier et comprendre vos émotions, les besoins qui se cachent derrière et trouver en vous les ressources pour mieux rebondir





Le lieu : www.lameilleurevie.be

✨ Un gîte en pleine nature avec une vue époustouflante sur la campagne environnante. Cadre calme et verdoyant pour une déconnexion assurée. Possibilité de faire une ballade après l'atelier



En pratique :

- Date: 29/08/24, de 10h à 13h
- Lieu : 105, Chemin du Servoir, 7090 Ronquières
- Tarif:

✿ 60 eur /pers

*Inclus: les pauses thé & café, eau filtrée et grignotages sains

Inscriptions & infos :

- par mail: info@boxtobealive.be
- Fanny Demain 0475/39.77.59
- Attention places limitées à un petit groupe de participants

www.boxtobealive.be



Les intervenantes

Fanny Demain



Diplômée en Criminologie, je suis formée à la Thérapie Systémique Brève depuis 1999 à l'Institut Milton Erikson Belgique et Coach Certifiée. Après un début de carrière dans l'accompagnement socio-professionnel, j'ai créée la société "Box to Be Alive" qui anime et organise des formations orientées Bien-être. Aujourd'hui, je me consacre entièrement à ce qui m'anime depuis toujours, l'Humain. Lors de mes consultations privées, j'accompagne principalement des coachés en situation d'épuisement et de transition professionnelle; je les reçois dans un cadre agréable et chaleureux en pleine nature, véritable havre de reconnexion et de ressourcement. J'anime également différents ateliers bien-être & retraites ressources en lien avec la thématique du burn-out & de l'épuisement ainsi que de l'hypersensibilité

Tatiana Piovesana

Diplômée en psychologie clinique à l'Université Libre de Bruxelles en 2019, j'ai eu la chance de pouvoir exercer mon métier de psychologue dans différentes institutions tant en Belgique qu'à l'étranger. Mon approche se veut intégrative, c'est à dire qu'il me tient à coeur de prendre en compte chaque dimension de l'être humain. Afin d'étayer mon parcours universitaire, j'ai également suivi une formation en art-thérapie ce qui m'a permis d'agrandir ma boîte à outils avec des techniques créatives. Après plusieurs années passées à l'étranger, qui m'ont offert l'opportunité de me recentrer et ainsi enrichir qui je suis, j'ai décidé d'ouvrir mon cabinet privé afin de permettre à d'autres d'expérimenter ce retour à soi. C'est pourquoi, tant dans le cadre des suivis individuels que des ateliers de groupes créatifs que j'organise, j'accompagne principalement des personnes voulant apprendre à gérer leurs émotions, améliorer leur confiance et estime de soi, faisant ou ayant fait face à des situations traumatiques ou encore étant dans une dynamique d'expatriation



www.boxtobealive.be
www.lameilleurevie.be

