

Journées Immersion

Les émotions : fonctions adaptatives

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse e-mail :

samedi 20 septembre 2026

Repas sur place

Cette journée immersive propose une exploration des émotions à travers le corps, en s'appuyant sur les apports des neurosciences affectives, de la psychologie et du yoga somatique.

Les émotions seront abordées comme des **réponses adaptatives du système nerveux**, essentielles à notre régulation et à notre relation au monde.

Au fil de la journée, vous serez guidé(e) dans des pratiques permettant de :

- mieux comprendre le rôle des émotions (peur, colère, tristesse, joie, dégoût)
- repérer leurs manifestations corporelles
- se servir des émotions comme des alliées

Les pratiques proposées incluent :

- mouvements doux et explorations somatiques
- ateliers théoriques
- pratiques de respiration
- temps d'observation et d'intégration

Des espaces seront également prévus pour échanger, se poser et intégrer les expériences.

Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

Informations pratiques

De 9h30 à 17h 30 à L'Atelier du Relais

5 rue de la Ruée
71240 LAIVES

Dispositions financières

Tarif de la journée : 120 €

Repas végétarien : + 25 € (à régler sur place)

La réservation devient définitive après le versement d'un acompte de 60 €.

Le solde est à régler au maximum 7 jours avant le début de la journée (vous pouvez également régler en une ou plusieurs fois, par chèques en m'indiquant le jour d'encaissement)

Conditions d'annulation

En cas d'annulation par le participant moins de 7 jours avant le début de la journée, aucun remboursement ne pourra être effectué.

Modes de règlement

- Chèque
- Espèces
- Virement bancaire

Crédit Agricole (Raison sociale : Sophie REYNAUD)
IBAN : FR76 1780 6005 6076 3408 6400 044
BIC : AGRIFRPP878

Fait à :

Le :

Signature précédée de la mention

« Lu et approuvé »

Signature :