



# Atelier "SAME 'Apaise'"

*L'alliance de la Sophrologie et de L' Aromathérapie  
à la découverte des quatre émotions de Base.*

## La Prestation :

C'est une prestation animée par deux thérapeutes, Vanessa Collin et Guillaume Malbec "**SAME'Apaise**" d'une durée de 3H (alliant des techniques de Sophrologie et le pouvoir des huiles essentielles) Nous ferons la connaissance des émotions de base "colère, tristesse, peur, joie", de leurs relations avec le corps, et des impacts qu'elles engendrent .Nous verrons quelles huiles essentielles choisir et comment les utiliser ,ainsi que des techniques de respiration et de visualisation afin d'apprendre à reconnaître et mieux gérer nos émotions.

## La Flexibilité :

- (Forfait adaptable et modulable sur demande de Devis).

## Notre Expérience à votre service :

- Profitez du savoir faire de Vanessa Collin assistante sociale, Sophrologue et Hypnothérapeute, formée à plusieurs outils de développement personnel et bénéficiez de ses 15 années d'expérience dans le médico social et formatrice à l'école Française de Sophrologie.
- Guillaume Malbec, magnétiseur, masseur et praticien en aromathérapie vous fera découvrir les bienfaits des huiles essentielles et leurs relations avec nos émotions et nos besoins.

- Fourniture des huiles essentielles .
- Remise d'un livret d'information dématérialisé sur l'Atelier avec un récapitulatif des conseils en Sophrologie ainsi que des formules et conseils pour les huiles essentielles, leurs posologies et applications.

# Les 4 émotions de base



## La Colère

"J'ai besoin que mes valeurs soient respectées."



- Rythme Cardiaque ++
- Respiration modifiée ++,
- Fatigue des organes ++
- Baisse du système immunitaire

**1 MN DE FORTE COLÈRE**

=

**1 HR POUR QUE LE CORPS ÉVACUE**

Colère bien gérée est constructive et positive

=

donne de la force pour s'exprimer

## La Tristesse

"Désormais, je suis prêt, disponible pour le renouveau"



La tristesse aide à passer une étape et nous donne la force de surmonter des deuils, des ruptures, des séparations .

La tristesse nous aide à nous adapter, elle libère

**Elle ne doit surtout pas être refoulée**



## La Joie

"J'ai besoin de me sentir en bonne santé et préserver ma vitalité"



C'est l'émotion que le cerveau recherche en permanence car elle nous motive, elle amène la santé mentale et physique dont nous avons besoin pour avancer

- Bénéfice santé ++
- Hormone du bonheur ++,
- Hausse du système immunitaire

**Sentiment de bonheur intense**

=

**Souvent intense et de courte durée**



## La Peur

"Attention ! Voilà se qui pourrait t'arriver si tu ne réagis Pas"



La peur sert à nous protéger telle une alarme, elle génère la prudence

**SI MAL GÉRÉE**

=

**UN FREIN**



8% de nos peurs sont une véritable menace, le reste n'est que nos projections mentales

