

# GERER SES EMOTIONS



**Vous êtes seul ? Vous aidez un proche ? Vous vivez un deuil ?  
Comment gérer ses émotions ?  
Venez explorer ensemble le monde de l'intelligence  
émotionnelle.**

Par cet atelier interactif et bienveillant, vous apprendrez à écouter vos ressentis, à identifier vos émotions et à trouver des clés pour les apprivoiser. Venez comprendre votre monde intérieur et acquérir des outils pratiques pour gérer vos émotions au quotidien.

**Les lundis 28 avril et 05 mai de 9h30 à 11h  
A Lampertheim**

Animé par Alexandra SCHERER, Thérapeute hypno-magnétiseuse  
Atelier réservé aux plus de 55 ans.  
Participation financière : 10€/personne

**Sur inscription au CIAS**

**03.88.64.78.04** ou  
[animation@cias-vendenheim.fr](mailto:animation@cias-vendenheim.fr)

