

Accès Association



Centre sommeil Ellipse
Association le Don Du Souffle
1 esplanade pr François Barale
25041 Besançon Cedex

www.dondusouffle-asso.org
03 81 52 51 29
contact@ellipse-sommeil.org





Découvrez nos ateliers

Sessions 2026

Atelier 1 : comprendre ses émotions

Quelles sont les différentes émotions ? Quel est leur rôle dans notre vie ?
Qu'est ce que la relaxation progressive de Jacobson ?
Nous découvrirons ses effets sur nos sensations corporelles et nos émotions.

Atelier 2 : la peur et l'anxiété

En quoi la peur et l'anxiété sont-elles utiles dans nos vies ? Comment fonctionnent-elles ? Comment les maîtriser au quotidien ?
Nous étudierons la technique de la cohérence cardiaque ainsi que ses bienfaits physiologiques et psychologiques.

Atelier 3 : la tristesse

Quels sont les mécanismes de la tristesse ? Comment l'appréhender ?
Nous parlerons des techniques de visualisation mentale que nous mettrons en pratique ensemble.

Atelier 4 : la colère

Comment fonctionne la colère ? Quel est son rôle ?
Nous évoquerons les moyens de la mettre à distance lorsqu'elle devient excessive, notamment en pratiquant des techniques de relaxation et d'ancrage.

Atelier 5 : la pleine conscience

Le cycle s'achèvera sur le thème de la pleine conscience. En portant notre attention sur le moment présent, sur nos sensations et sur ce qui nous entoure, nous expérimenterons en quoi cette pratique s'avère utile pour comprendre et cohabiter avec nos émotions.

Nos ateliers sont conçus et animés par M. Florian Bougaud, psychologue.

- Lorsqu'un parcours débute, il s'étend sur cinq semaines.
- Vous avez la possibilité de suivre le parcours complet ou de choisir les ateliers qui vous correspondent.
- Chaque atelier dure une heure.

PARCOURS 1 :

Atelier 1 : mardi 10 février à 16h00

Atelier 2 : mardi 17 février à 16h00

Atelier 3 : mardi 24 février à 16h00

Atelier 4 : mardi 03 mars à 16h00

Atelier 5 : mardi 10 mars à 16h00

PARCOURS 2 :

Atelier 1 : jeudi 19 mars à 09h00

Atelier 2 : jeudi 26 mars à 09h00

Atelier 3 : jeudi 02 avril à 09h00

Atelier 4 : jeudi 09 avril à 09h00

Atelier 5 : jeudi 16 avril à 09h00

PARCOURS 3 :

Atelier 1 : lundi 01 juin à 16h00

Atelier 2 : lundi 08 juin à 16h00

Atelier 3 : lundi 15 juin à 16h00

Atelier 4 : lundi 22 juin à 16h00

Atelier 5 : lundi 29 juin à 16h00

Plus d'infos

Coût atelier à l'unité : 25 €

Coût parcours complet : 100 €

Renseignements et inscriptions :
contact@ellipse-sommeil.org

Ou sur notre site internet :

