

Accès Association



APPRENDRE À MIEUX DORMIR PAR LA GESTION DES ÉMOTIONS



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

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'angoisse

En quoi la peur et l'angoisse 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 : lundi 27 janvier à 16h00

Atelier 2 : lundi 03 février à 16h00

Atelier 3 : lundi 10 février à 16h00

Atelier 4 : lundi 17 février à 16h00

Atelier 5 : lundi 24 février à 16h00

PARCOURS 3 :

Atelier 1 : lundi 07 avril à 16h00

Atelier 2 : lundi 14 avril à 16h00

Atelier 3 : lundi 28 avril à 16h00

Atelier 4 : lundi 05 mai à 16h00

Atelier 5 : lundi 12 mai à 16h00

PARCOURS 2 :

Atelier 1 : mardi 04 mars à 09h00

Atelier 2 : mardi 11 mars à 09h00

Atelier 3 : mardi 18 mars à 09h00

Atelier 4 : mardi 25 mars à 09h00

Atelier 5 : mardi 01 avril à 09h00

PARCOURS 4 :

Atelier 1 : mardi 20 mai à 09h00

Atelier 2 : mardi 27 mai à 09h00

Atelier 3 : mardi 03 juin à 09h00

Atelier 4 : mardi 10 juin à 09h00

Atelier 5 : mardi 17 juin à 09h00

Informations complémentaires

Coût atelier à l'unité : 25 €

Coût parcours complet : 100 €

Renseignements et inscriptions :

contact@ellipse-sommeil.org

Ou sur notre site internet :

