



STAGE E=MOTION²

DÉCOUVRE LA PUISSANCE DE TES ÉMOTIONS
GRÂCE À LA PSYCHOLOGIE CHINOISE.

Animé par Aurélie Verdon
Coach taoïste et Facilitatrice d'évolution

PRÉSENTATION DU STAGE

DÉCOUVRE LA PUISSANCE ET L'ÉNERGIE DE TES ÉMOTIONS GRÂCE À LA
PSYCHOLOGIE CHINOISE – XIN LI, LA MÉDECINE DU COEUR.

Un stage immersif au coeur de nos émotions, pour mieux les comprendre, pour mieux les vivre et surtout pour faire la paix avec elles.

Les émotions sont les messagères de nos vies. Chacune d'elles a son utilité et a pour vocation de te servir et de t'aider dans ton épanouissement.

Comprendre les fonctions de chaque émotion, apprendre à écouter leur message et accepter leur énergies respectives va te donner énormément de pouvoir sur ta vie.

Durant 5 jours, tu vas vivre un processus de réappropriation de ta vie grâce à la vision inclusive, dynamique et holistique des émotions dans la médecine chinoise.

LES OBJECTIFS DU STAGE :

- Oser rencontrer et investir son centre et son intelligence émotionnelle ;
- Intégrer que chaque émotion a sa fonction utile à la vie ;
- Comprendre qu'il n'y a ni bonne ni mauvaise émotion par essence mais des manières de les vivre qui les rendent agréables ou désagréables ;
- Avoir intégré les notions de physiologies des émotions et les cercles vertueux ou vicieux qu'elles peuvent entraîner ;
- Comprendre et utiliser les outils d'analyses et d'introspection émotionnel afin de gagner en pouvoir sur soi.

TARIF :

Tarif normal : 500€

Tarif couple : 500 + 250 = 750€

Tarif solidaire : 250€ sur demande par mail à contact@aurelieverdon.com

Tarif soutien : 750€ pour aider à offrir une place à une personne en tarif solidaire



L'ÉMOTION
EST UN
MESSAGE

STAGE E=MOTION²

PROGRAMME DE STAGE

OBJECTIF PRINCIPAL DU STAGE :

- Oser rencontrer et investir son centre émotionnel et son intelligence émotionnelle grâce aux outils théoriques et pratiques acquis durant le stage.

Les contenus sont adaptés en fonction du groupe et des attentes de chacun. Aussi, ce programme sert de repère sur les grands axes abordés durant les 5 jours de stage.

JOUR 1	10H	18H FIN
	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil et bienvenue • Introduction à la vision de la psychologie chinoise 	<ul style="list-style-type: none"> • Wu Xing les 5 mouvements • Notion de mouvements physiologiques émotionnels • La colère + besoins et valeurs
JOUR 2	9H	17H30 FIN
	<ul style="list-style-type: none"> • Debrief • La joie et l'alignement • la conscience dans la vision taoïste 	<ul style="list-style-type: none"> • La tristesse et les deuils • Les changements • De la sympathie à la compassion
JOUR 3	9H	17H30 FIN
	<ul style="list-style-type: none"> • Debrief • La peur et la survie • Fuite, combat et tétanie • Les traumatismes 	<ul style="list-style-type: none"> • La réflexion une émotion ? • Le libre arbitre humain • les émotions composites
JOUR 4	9H	17H30 FIN
	<ul style="list-style-type: none"> • Debrief • La gestion des émotions, une illusion ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Les cercles vertueux émotionnels et les bénéfiques corps - esprit
JOUR 5	9H	13H - 14H FIN
	<ul style="list-style-type: none"> • Debrief • Les cercles vicieux, comment les rompent ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Debrief semaine • Questions • fermeture et cercle



L'ÉMOTION
EST UN
MESSAGE

STAGE E=MOTION²

LIEU

COMMUNE DE MORNANS 26460 – COMMUNE DE SAOU 26460

Lieu à définir.

REPAS & HÉBERGEMENT

Les repas sont à la charge des stagiaires. À midi nous mangerons sur place en mode pique-nique.

L'hébergement n'est pas compris dans le stage, de nombreux gîtes, chambres d'hôtes ou camping existent dans des environs proches.

PÉDAGO

Le plan de cours en première page est exhaustif. Le déroulement du stage se fait de manière à répondre au rythme de chacun et des attentes des uns et des autres.

De manière général, le stage sera rythmé de transmission théorique, d'échanges et de temps d'exercices (facultatifs) autour du thème des émotions.

AURÉLIE VERDON



Ma vocation est de relier les humains au vivant. Le vivant en eux et entre eux. je suis coach taoïste et praticienne en médecine traditionnelle chinoise.

Successivement aide soignante, infirmière et animatrice en ateliers d'art thérapie, j'ai navigué dans le milieu hospitalier, de la psychiatrie, du handicap et du polyhandicap, de la réinsertion sociale. J'ai expérimenté les variations de l'accompagnement dans le milieu institutionnel de nombreuses années, avant de m'enrichir des apports de la médecine chinoise à laquelle je me suis formée avec passion, il y a près de 15 ans.

“ Tout change tout le temps”, nous enseigne la sagesse taoïste. Et nous aussi. En tant qu'être humain, nous pouvons nous habituer et nous entraîner à vivre le changement pour vivre l'épanouissement de qui nous sommes.

pour toutes questions veuillez me contacter par mail à : contact@arelieverdon.com