



- **Cycle de 6 ateliers : 12, 19, 26 octobre et 16, 23, 30 novembre 2024**
- Les samedis matin, de **10h à 12h**
- **Tarif** : 240 euros pour le cycle (tarif solidaire : 180 euros)
- Places limitées
- 1 rue de Bitche à Nantes
- Renseignement et inscription
- **06 16 93 50 47**
- perioli.psyoga@gmail.com
- www.psyoga-nantes.fr

ATELIERS PSYCHO-CORPORELS :

Régulation des émotions

Je suis **Sita Perioli**, infirmière et thérapeute spécialisée en santé mentale et addictologie.

J'ai moi-même expérimenté toutes les techniques corporelles que je propose dans ces ateliers, ce qui m'a permis de comprendre et d'intégrer profondément ces pratiques.

Mon approche est globale et bienveillante, avec pour objectif de vous aider à renouer avec vos ressources internes et à rétablir un équilibre émotionnel durable.

Les ateliers comprennent :

Des temps de partage de connaissance sur les émotions (spécificités, expressions dans le corps, ...).

Des pratiques telles que **l'auto-hypnose, le mouvement conscient, la méditation, la relaxation et la respiration.**

Chaque atelier est aussi un moment de partage en groupe, dans un cadre sécurisant et confidentiel.

Vous ressentez parfois que vos émotions vous dépassent ? Vous souhaitez mieux comprendre et gérer vos réactions face au stress, à l'anxiété ou aux tensions quotidiennes ?

Dans nos vies quotidiennes, nous sommes souvent confrontés à des situations qui peuvent **générer des émotions intenses ou difficiles à gérer** : surmenage professionnel, fatigue émotionnelle, périodes de transition ou d'incertitude, sentiment de perte de contrôle ou de confusion, etc.

Ces ateliers psycho-corporels se basent sur **la relation profonde entre le corps et les émotions.** Ils sont conçus pour vous aider à mieux comprendre et réguler vos émotions grâce à **une approche intégrative corps-esprit.**

Grâce à des pratiques comme **l'auto-hypnose, la respiration, le mouvement conscient et la relaxation**, il est possible de relâcher les tensions physiques et émotionnelles, et de retrouver **un équilibre intérieur confortable.**

Ce programme vous permet, à l'aide d'outils concrets, de vous ré-approprier votre vie et votre santé en contactant vos ressources profondes.

Il est important de s'engager sur tout le cycle pour garantir la sécurité et la cohésion du groupe.