

## Pour les Adultes

### « Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions »

Atelier animé par *Ludovic BOURDIN, coach-éducateur*

Vous vous sentez incompris ? Vous absorbez les émotions de vos proches ? Vous pouvez avoir facilement les larmes aux yeux ? Vous redoutez la moindre dispute ? ...

Venez participer à un espace d'échange et de partage, en toute convivialité, animé par un professionnel, où chaque personne pourra être écoutée et prendre la parole si elle le désire.

Un moment pour se rencontrer et créer du lien, réfléchir et prendre du recul par rapport au quotidien, aux relations, et son propre comportement.

Vous repartirez avec des clés pour vous aider à mieux gérer cette hypersensibilité.

*Les participants s'engagent à respecter la confidentialité des discussions et le non-jugement pour permettre un climat d'échanges bienveillant.  
L'activité pourra être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant - Activité réservée aux membres adhérents de l'association*

**Dates** : Samedis 28/09/19, 23/11/19, 18/01/20, 21/03/20 et 06/06/20

**Horaire** : 15h45-17h15

**Lieu** : Paris 7 (*l'adresse précise sera communiquée aux inscrits*)

**Renseignement** : Secrétariat [secretariat@afep.asso.fr](mailto:secretariat@afep.asso.fr)

**Participation** : 90€ les 5 séances - Possibilité de faire 2 chèques de 45 €

**Bulletin d'inscription** à retourner dûment rempli (*tous les champs sont obligatoires*), accompagné du règlement, à  
AFEP Chez Julie REY 520 chemin du Pas de la Mue – 13170 LES PENNES MIRABEAU

### X20.059.ACE - R.A.C.A.M.A.E. – Club Expression libre – Adultes (75)

**Nom** : ..... **N° adhérent** : .....

**Tél. \*** ..... / ..... / ..... / ..... / ..... **Email** : .....

**\*contact le jour de l'activité**

**Nom/Prénom participant 1** : .....

**Nom/Prénom participant 2** : .....

**Règlement** : ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEP »

1 chèque de 90.00 €  2 chèques de 45 € (total 90 €) (encaissement début sept et début novembre)

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques ne sera effectué sauf si annulation de l'organisateur.

J'autorise l'AFEP à prendre des photos lors de cet atelier et à les publier dans sa lettre d'information ou sur son site.

**OUI**  **NON**

Date et signature :