

## Témoignages

Si vous souhaitez faire la paix avec vos émotions, mieux les apprivoiser, leur offrir un sas, voici enfin en région un travail tout en douceur et en groupe restreint. Michèle vous guide avec un grand respect dans la lecture de cette magnifique boussole que constituent nos émotions. Vous repartirez avec des apports théoriques suffisants pour aller plus loin et surtout, des exercices pour continuer à cheminer.

D.C.

J'ai choisi de participer à la thérapie de groupe "Gestion des émotions" en complément de mes séances individuelles.

J'ai débuté le 1er module très angoissée, avec des difficultés de concentration et j'ai décidé d'arrêter. Après réflexion, motivée pour avancer, j'ai persévéré et à la fin des 4 sessions, le résultat s'est avéré très positif et bénéfique.

Je vous remercie pour les connaissances acquises et le niveau de découverte du "mieux être" par les exercices pratiques, mais aussi les participants pour les échanges et les interventions riches d'enseignement.

Vraiment merci pour ce grand pas accompli ensemble dans l'épanouissement personnel, vive l'énergie positive !

J.B.