



LES EMOTIONS, NOS AMIES

Date lundi 1^{er} septembre 2025
Horaire de 10h00 à 12h00
Lieu Hôtel de la Dent-du-Midi
 Avenue de Simplon 1
 1890 Saint-Maurice
Intervenant M. Fabien Noir, comédien consultant ekima sàrl

Dans notre société, les émotions jouissent souvent d'une mauvaise réputation. Nous avons grandi avec l'idée qu'il vaut mieux les cacher, les minimiser, ou même les ignorer. La colère, la tristesse, la peur – autant d'états émotionnels qu'on juge négatifs ou inconfortables, et qui, pour beaucoup, semblent être des obstacles plutôt que des alliés.

Pourtant, les émotions sont avant tout des signaux. Elles nous informent, nous guident et nous aident à décider. Mais si elles sont si utiles, pourquoi leur accordons-nous si peu de crédit ? Peut-être parce que, pour la majorité d'entre nous, personne ne nous a appris à les gérer.

Lors de cet atelier, nous verrons comment les identifier, les comprendre, et surtout les accueillir pour en faire de véritables amies au quotidien. Alors, prêt à faire la paix avec vos émotions ?

Prix membre :	CH 15.-
Prix d'association partenaire :	CH 30.-
Prix public :	CH 50.-

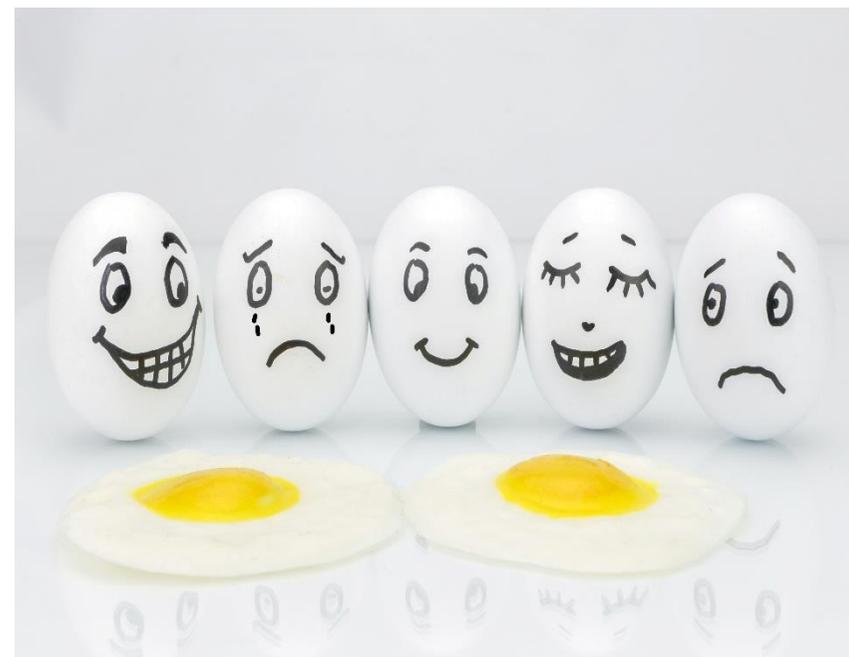
Billetterie



**Votre don en
bonnes mains.**



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzeru contro il reumatismo



Renseignements et inscriptions jusqu'au 25 août

ASFM

Association Suisse des Fibromyalgiques

Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch - www.suisse-fibromyalgie.ch