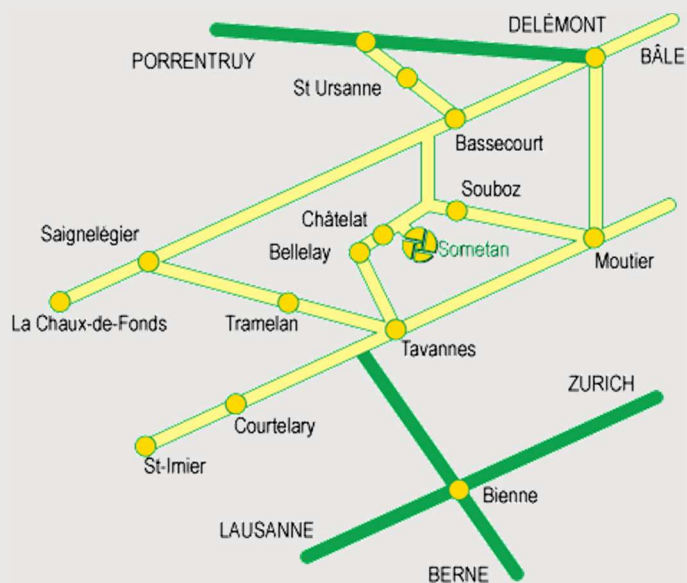


Un havre de verdure,  
un havre pour l'esprit



## Plan d'accès



### Transport :

Il ne doit pas faire difficulté : nous vous mettons volontiers en rapport avec les participants motorisés.

Si nécessaire, nous venons prendre en gare de Moutier ou de Tavannes les personnes qui nous auront avertis à l'avance (CHF 25.- le trajet).

Possibilité aussi, sauf le soir et le samedi, de commander le PUBLICAR 24h à l'avance : 0800 55 30 00 (numéro gratuit), ligne La Courtine.

**CENTRE DE SORNETAN**  
2716 - Sornetan  
Tél. 032 484 95 35  
info@centredesornetan.ch  
www.centredesornetan.ch

# GRAMMAIRE DES EMOTIONS®

Selon la méthode développée  
par Isabelle Filliozat

**Stage de trois jours  
8-9-10 avril 2016**



Amour  
joie  
tristesse  
peur  
stress

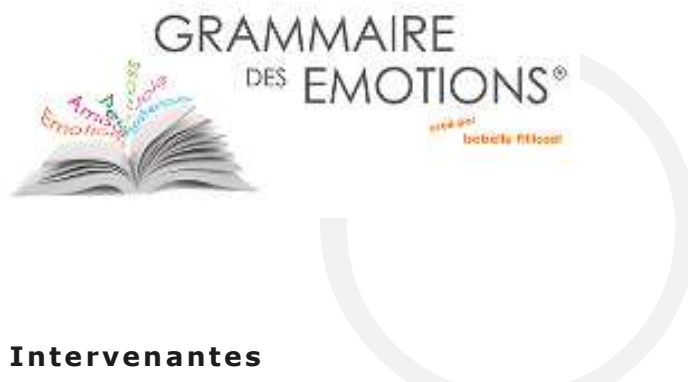
## 3 jours d'approfondissement personnel

# GRAMMAIRE DES EMOTIONS®

Un stage de 3 jours pour différencier émotion et sentiment, découvrir ce qui se cache derrière nos réactions quotidiennes, apprendre à affirmer de saines colères et à maîtriser celles qui sont disproportionnées, comprendre ce qui se cache derrière l'hyperémotivité.

Objectifs du stage :

- savoir faire la différence entre une émotion et une réaction émotionnelle parasite et identifier les réactions émotionnelles susceptibles de perturber les relations professionnelles ou familiales;
- savoir décoder les attitudes d'autrui pour ne plus en être victime : peur, colère, amour, tristesse, joie, émotion ou réaction émotionnelle parasite ?
- savoir écouter, accueillir et accompagner les émotions d'autrui, notamment la colère, et recadrer les réactions émotionnelles excessives
- développer son savoir-faire relationnel en application professionnelle ou familiale.



### Intervenantes

**Laurence Fort et Marie-Laure Pellegrin** ; formatrices diplômées de l'Ecole EIREM d'Isabelle Filliozat

### Date et horaires

**Vendredi à dimanche 8-9-10 avril 2016**

9h à 17h, au Centre de Sornetan

### Pour qui?

Ce stage est ouvert à toute personne souhaitant travailler les émotions. Prérequis : avoir lu "Que se passe-t-il en moi ?", d'Isabelle Filliozat; fortement conseillé : "Je t'en veux, je t'aime" d'Isabelle Filliozat.

### Prix pour les trois jours

CHF 570.- y compris dîners et pauses.

Si vous souhaitez dormir sur place, ajoutez environ :

CHF 160.- pour les soupers et la chambre double.

CHF 190.- pour les soupers et la chambre individuelle.

Environ CHF 45.- de plus pour les chambres avec douche et wc.

### Inscriptions

Jusqu'au 24 mars 2016 au Centre de Sornetan

Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée: nombre limité de personnes.

## Inscription Grammaire des Emotions®

Merci de vous inscrire:

- en utilisant la fiche d'inscription de notre site internet [www.centredesornetan.ch](http://www.centredesornetan.ch): fiche sous le descriptif de la formation (Programme / Cours)
- ou avec le coupon ci-dessous envoyé à:

**CENTRE DE SORNETAN**  
2716 - Sornetan

Je m'inscris au stage  
« Grammaire des Emotions® »

Titre  Madame  Monsieur

Nom  Prénom

Adresse

NPA  Localité

Tél.  e-mail

Date  Signature

### Repas

Cuisine traditionnelle  Cuisine végétarienne

Sans lactose  Sans gluten

Allergie spécifique:

### Chambre

individuelle  double

avec douche et wc  douche/wc à l'étage

### Renseignements:

- pour la formation: Anne-Dominique Grosvernier, [a-d.grosvernier@centredesornetan.ch](mailto:a-d.grosvernier@centredesornetan.ch)
- pour la pension ou le transport : [info@centredesornetan.ch](mailto:info@centredesornetan.ch)

Si le prix ou le transport vous pose problème, adressez-vous au Centre de Sornetan, des arrangements sont possibles.