

## Qui suis-je?

Profondément sensible aux sensations et aux émotions, je me suis intéressée assez tôt aux conditions du bien-être et de l'épanouissement à travers des outils et des méthodes pour trouver plus d'équilibre, d'authenticité et d'autonomie dans nos vies.



Je souhaite accompagner adultes et enfants dans l'exploration d'eux-mêmes et proposer des espaces d'apprentissage avec la volonté d'éveiller leurs propres ressources et de faciliter leur développement global.

Je suis diplômée d'un Master d'Écologie Émotionnelle, formée en animation d'éducation émotionnelle et sociale et à d'autres approches centrées sur le développement de l'humain.

*Au Jardin des Émotions* est le résultat de la synergie de toutes mes connaissances, outils et expériences.

## Contact

**Alicia Lira**



06 41 41 55 23



[contact.jardindesemotions@gmail.com](mailto:contact.jardindesemotions@gmail.com)



[www.aujardindesemotions.fr](http://www.aujardindesemotions.fr)



Au Jardin des Émotions



[@jardindesemotions](https://www.instagram.com/jardindesemotions)

Ne pas jeter sur la voie publique



AU JARDIN DES ÉMOTIONS

## Cultivez une meilleure version de vous-même

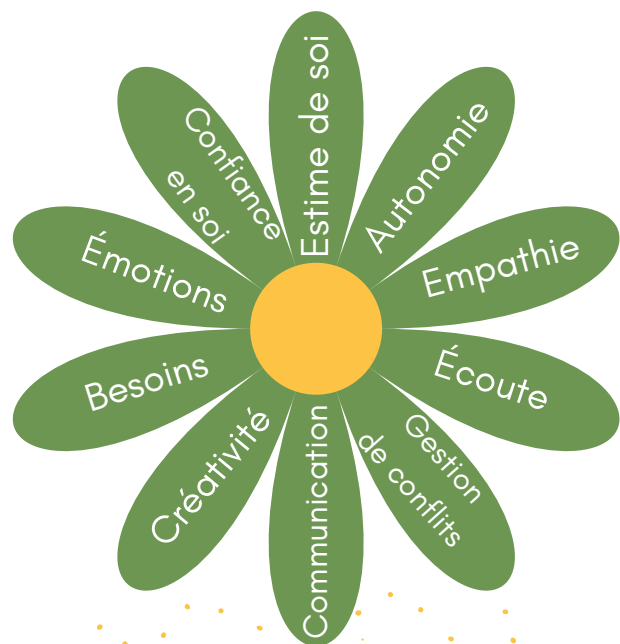
**Ateliers et Formations**  
pour le développement de  
compétences psychosociales







*Le jardin que vous cultivez contribue à la beauté du monde.*



*Au Jardin des Émotions* nous prenons soin de semer ensemble de bonnes graines : **des compétences, des capacités, des ressources...** que nous souhaitons voir germer, pousser, fleurir et fructifier en nous-mêmes pour une vie plus épanouie.



## *Des ateliers sur mesure pour*

-  Favoriser l'apprentissage de compétences psycho-sociales.
-  Éveiller ses ressources personnelles.
-  Cultiver son bien-être physique, émotionnel et mental.
-  Améliorer la relation à soi-même, aux autres et à l'environnement



## *Le public*

Toute personne qui participe aux différents "écosystèmes sociaux": **famille, éducation, santé, entreprises, organisations...** souhaitant développer des compétences pour plus de bien-être et d'épanouissement dans sa vie et dans ses relations personnelles comme professionnelles.

## *Fertilisés avec*

**Une pédagogie active, participative, coopérative et positive.**

## *Arrosés de*

jeux  
mouvement  
interactions ludiques  
espaces créatifs  
réflexions  
partages

