



**Thèmes pouvant être abordés
en atelier « *gestion des émotions et Fleurs de Bach* »**

- **Présentation des Fleurs de Bach**
 - le Dr Bach : son histoire et sa philosophie
 - présentation des Fleurs de Bach
 - les émotions : comment les gérer, comment éviter de se faire « parasiter »
 - impact des émotions sur notre vie quotidienne, notre santé, l'apparition des maladies
 - action des Fleurs de Bach
- **La peur**
 - Les différentes peurs
 - Les fleurs de Bach pouvant intervenir sur ces émotions
- **L'accompagnement du Deuil**
- **La tristesse et la dépression**
- **Les rigidités**
- **La honte et la culpabilité**
- **La confiance en soi**
- **Le stress**
- **La créativité**
- **Alimentation et fleurs de Bach**
 - Comportements alimentaires quotidiens
 - Troubles de l'alimentation : anorexie, boulimie, alcoolisme,...
 - Quelle fleur utiliser pour suivre un régime
 - Troubles digestifs d'origine émotionnelle
-