

## DE 6 À 8 PARTICIPANTS

---

Déplacement partout en France.

3 ateliers de 3 heures sur 2 mois.

Formation accessible à partir de 10 ans,  
Aucune contre-indication.

---

## TARIFS

90€ par atelier

---

Cette formation est destinée à utiliser ALPÉ pour soi-même. Si vous souhaitez venir en aide à votre entourage, tournez-vous vers la formation ALPÉ Pro.

**LE CALENDRIER  
DES FORMATIONS  
EST CONSULTABLE  
SUR LE SITE INTERNET**

---

Vous souhaitez monter un groupe de formation? Vous avez des questions? Contactez le formateur.



**MARGOT HUGUET**

Formatrice et accompagnatrice spécialisée dans la libération des perturbations émotionnelles.

 07 68 23 88 03

 huguetmargot@gmail.com

 [www.methode-alpe.fr](http://www.methode-alpe.fr)



**ALPÉ**

**ALPE SARL**

N°SIRET : 853162444 CODE APE : 8559A  
Enregistré sous le N° de déclaration d'activité : 75170238417  
Après du préfet de région Nouvelle Aquitaine.

*Devenez acteur de votre  
bien-être, la clef est en vous.*

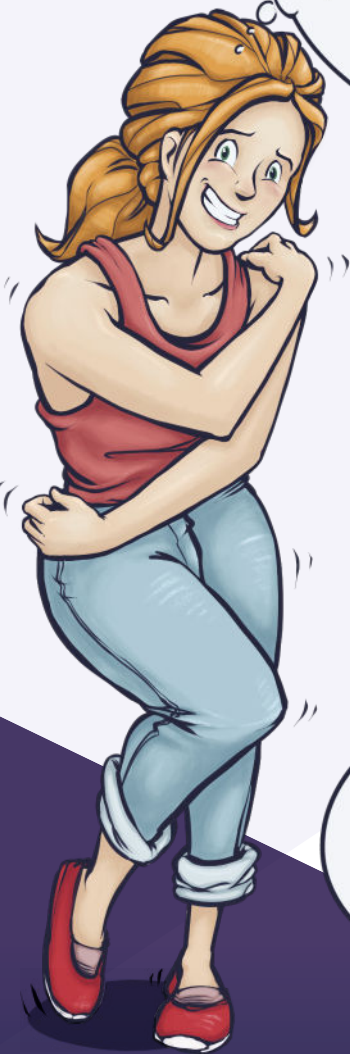


## FORMATION ALPÉ À L'AUTONOMIE

**ACCOMPAGNEMENT À LA LIBÉRATION  
DES PERTURBATIONS ÉMOTIONNELLES**

---

Vous souhaitez retrouver du bien-être, de la sérénité? Développer votre confiance en vous ou votre potentiel? Cette formation est là pour vous. Apprenez rapidement à désactiver par vous-même toutes vos difficultés émotionnelles.



## QU'EST-CE QU'UNE PERTURBATION ÉMOTIONNELLE ?

Toute émotion non désirable qui génère du mal-être et qui vient altérer une partie ou la totalité de notre potentiel (peur, colère, tristesse, anxiété, stress...).

## NE SUBISSEZ PLUS VOS ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES, AGISSEZ.

« Enfin un bon réflexe à adopter au bon moment pour ne plus subir ses émotions et vivre tout simplement ! »

## Un cheminement en trois étapes :

### ATELIER 1: *Alpé « À chaud »*

Après avoir compris le mécanisme qui les génère et repéré les situations de perturbations émotionnelles, vous apprendrez pas à pas à les désactiver immédiatement pour ne plus les revivre à l'avenir.

### ATELIER 2: *Alpé « En différé »*

Validation et correction des expériences réalisées d'Alpé à chaud. Vous apprendrez ensuite à désactiver vos perturbations émotionnelles à posteriori en repartant d'une situation antérieure.

### ATELIER 3: *Aller plus loin...*

Validation et correction des séances ALPÉ réalisées en différé. Vous aurez ensuite des clefs pour aller plus loin et élargir les possibilités de cette pratique au quotidien.