

WEBINAIRE GRATUIT · MERCREDI 4 MARS 2026 · 18H00 (GENÈVE)

5 Clés pour Gérer tes Émotions grâce à l'Art-Thérapie & les 5 Éléments

Pour les personnes hypersensibles qui ressentent tout intensément... et souhaitent transformer cette sensibilité en une véritable force intérieure.



Terre



Eau



Feu



Air



Éther

Tes émotions te débordent parfois sans prévenir ?

Être hypersensible, c'est ressentir le monde plus fort, plus profondément — et c'est un véritable don. Mais sans outils adaptés, cette intensité peut mener à l'épuisement, à l'isolement, ou au sentiment de ne plus savoir comment revenir à soi.

Ce que ce webinaire t'offre

Une invitation à rencontrer tes émotions autrement — à travers le langage créatif de l'art-thérapie et la sagesse ancestrale des 5 Éléments.

Une approche douce et incarnée

Profondément transformatrice, cette méthode s'adresse à toi sans jugement, là où tu en es, pour t'accompagner vers un équilibre émotionnel durable et authentique.



Ce que tu vas découvrir

1

Identifier ton profil émotionnel

Comprendre quel(s) Élément(s) dominant ta vie intérieure et comment ils colorent ta façon de ressentir et de réagir au monde.

2

Exprimer l'inexprimable

Découvrir comment l'art-thérapie permet d'accéder à des émotions profondes, là où les mots ne suffisent plus — sans être "artiste".

3

Ancrer et apaiser

Des exercices concrets pour utiliser les 5 Éléments comme boussole intérieure : la Terre pour s'ancrer, l'Eau pour fluidifier, le Feu pour s'affirmer.

4

Transformer ta sensibilité

Changer de regard sur ton hypersensibilité et découvrir comment elle devient un atout précieux dès lors qu'elle est accompagnée avec les bons outils.

5

Créer ton rituel quotidien

Repartir avec un protocole personnel — créatif, ancré dans les Éléments — pour maintenir ton équilibre émotionnel jour après jour.

Les 5 Éléments comme boussole intérieure

Chaque Élément correspond à une énergie, une émotion, une façon d'être au monde. Ensemble, ils forment une carte précieuse pour naviguer ta vie intérieure avec douceur et profondeur.



🌍 Terre — S'ancrer

Retrouver la stabilité et la sécurité intérieure. Se sentir enracinée dans son corps et dans le présent.



💧 Eau — Fluidifier

Laisser circuler les émotions sans les retenir. Cultiver la souplesse, l'adaptabilité et l'intuition.



🔥 Feu — S'affirmer

Nourrir sa vitalité, son courage et sa créativité. Agir depuis un espace de puissance intérieure et d'authenticité.



💨 Air — S'ouvrir

Favoriser la clarté mentale, la communication douce et l'ouverture vers les autres et vers soi.



✨ Éther — Se relier

Se connecter à une dimension plus vaste, à l'essence de qui l'on est, au-delà des émotions et des pensées.

CLÉ N° 2

L'art-thérapie : dire ce que les mots ne peuvent pas

L'art-thérapie n'est pas une activité réservée aux "artistes". C'est un espace de liberté où la création devient un pont entre l'intérieur et l'extérieur — un langage universel qui permet d'accéder aux émotions profondes, de les voir, de les traverser, de les transformer.

Pas besoin de talent

La valeur est dans le processus créatif, pas dans le résultat esthétique. Chaque trait, chaque couleur est une information précieuse sur ton monde intérieur.

Un espace sans jugement

La création dans un cadre thérapeutique est un espace sûr, où tout ce qui émerge est bienvenu et porteur de sens pour ton cheminement personnel.

Une transformation en douceur

En nommant et en donnant forme à tes émotions, tu reprends progressivement le pouvoir sur elles — sans violence, sans forcer.

Ce webinar est fait pour toi si...

→ Tu te sens souvent submergée

Tes émotions arrivent en vagues et tu ne sais pas toujours comment les accueillir ou les apaiser sans te perdre toi-même.

→ Tu cherches une approche holistique

Tu veux des outils concrets qui résonnent avec ta nature spirituelle et qui intègrent le corps, les émotions et l'âme dans une même démarche.

→ Tu as une sensibilité profonde à apprivoiser

Tu perçois beaucoup, tu ressens fort — mais tu n'as pas encore trouvé les outils qui respectent ta nature unique et ta profondeur.

→ Tu es prête à te transformer avec douceur

Tu as envie d'explorer comment l'art, les Éléments et la bienveillance envers toi-même peuvent devenir de véritables alliés de guérison intérieure.

RÉSULTAT CLÉ

Transformer ta sensibilité en ressource

La sensibilité n'est pas un fardeau

Pendant longtemps, on t'a peut-être fait croire que ressentir aussi intensément était une faiblesse. Ce webinaire est une invitation à changer radicalement ce regard.

Ta sensibilité est une boussole, un radar, une source de créativité et d'empathie. Elle devient une force dès lors qu'elle est accompagnée avec les bons outils.

Ce que tu repars avec

À la fin de ce webinaire, tu auras :

- Une meilleure compréhension de ton profil émotionnel unique
- Des outils créatifs et élémentaux à utiliser au quotidien
- Un rituel personnel de régulation émotionnelle
- Une vision nouvelle et bienveillante de ton hypersensibilité
- L'envie et la confiance de continuer ce chemin vers toi-même



TON GUIDE POUR CE WEBINAIRE

Radhika Dasi

Art-thérapeute & Sonothérapeute · Genève

Radhika Dasi est une praticienne passionnée, basée à Carouge (Genève), qui œuvre à la fusion de la créativité, de la spiritualité et du soin émotionnel. Son approche unique mêle l'art-thérapie, la sonothérapie et la sagesse des traditions ancestrales pour accompagner les personnes hypersensibles sur le chemin de leur transformation intérieure.

Art-Thérapie

La création comme outil de guérison et de connaissance de soi

Sonothérapie

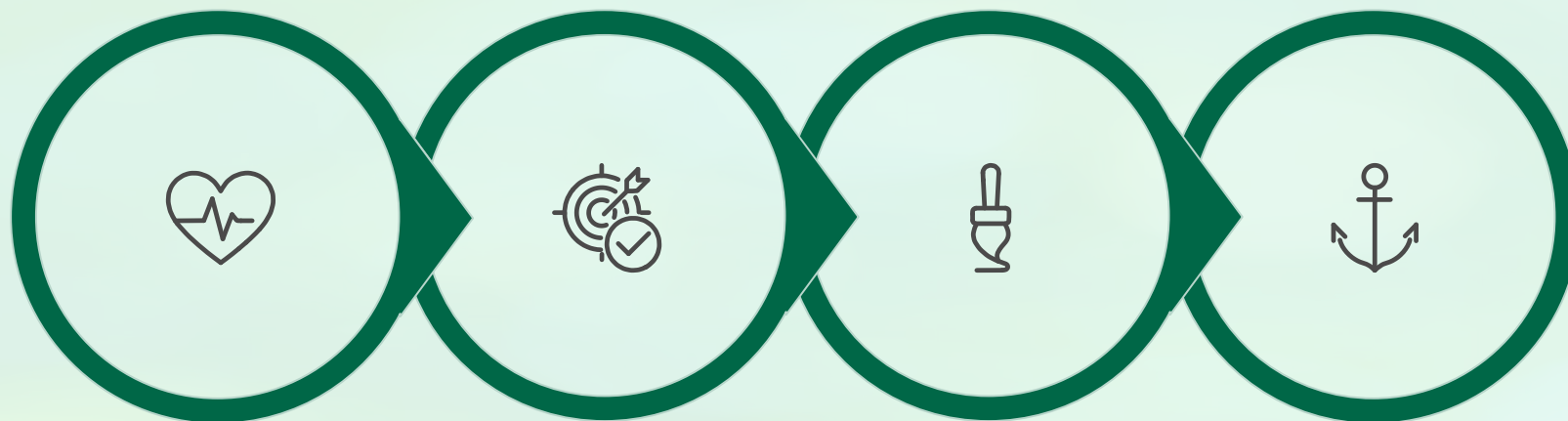
L'utilisation du son et des vibrations pour harmoniser le corps et l'esprit

Approche holistique

Une vision intégrative qui unit corps, émotions, âme et spiritualité

Ton rituel quotidien de régulation émotionnelle

La 5ème clé est peut-être la plus précieuse : repartir avec un protocole qui t'appartient. Non pas une recette universelle, mais un rituel construit sur mesure — créatif, ancré dans les Éléments, et adapté à ta nature profonde.



Ressentir

Identifier

Créer

Intégrer

Ce rituel quotidien te permet de maintenir un lien vivant avec toi-même — même dans les moments de grande intensité émotionnelle. Il devient une ancre, un espace de retour à soi, accessible chaque jour.

🌟 WEBINAIRE GRATUIT · PLACES LIMITÉES

Rejoins-nous le Mercredi 4 Mars 2026

18h00

Heure de Genève

En ligne, depuis chez toi

5

Clés offertes

Pour transformer ta sensibilité

0 CHF

Entièrement gratuit

Pour une transformation accessible

📌 ⚠️ Les places sont limitées pour garantir une expérience personnalisée et de qualité. Ne manque pas cette occasion de te retrouver enfin avec les outils qui te correspondent vraiment.

Rejoins-nous pour un moment de reconnexion profonde à toi-même. Tu recevras le lien de connexion par email avant le webinaire. Tes informations restent confidentielles et ne seront jamais partagées.