

Approche de l'EFT

Technique de libération émotionnelle

Changez vos pensées et vous changerez votre vie !

Emotional Freedom Technique est un outil de gestion du stress à visée thérapeutique.

Son protocole unique, quel que soit le problème à traiter, consiste à tapoter des points précis du corps (points d'acupuncture) tout en verbalisant sa problématique de façon claire et spécifique.

C'est la conjonction de ces deux actions – verbalisation et stimulation des points- qui permet de libérer l'émotion perturbatrice en régulant la circulation énergétique corporelle.

Grâce à l'E.F.T., on peut littéralement dissoudre les émotions perturbatrices, anciennes ou récentes, quelle que soit leur intensité. Et il n'est pas nécessaire de souffrir pour se guérir !

Les émotions négatives qui nous habitent nous empêchent d'être « au top », nous freinent dans notre élan, **nous maintiennent à un niveau de stress** qui nous fait perdre nos moyens, nous coupe de notre vraie capacité.

S'en libérer est **la clé** pour retrouver tout son potentiel.

Liste non exhaustive des applications possibles de l'E.F.T.

Stress et anxiété, Manque de confiance en soi, trac et timidité, Sentiment d'échec et culpabilité, Croyances négatives et blocages, Déprime et dépression, Insomnies et cauchemars, Préparation sportive Souvenirs traumatisants, Deuils, Difficultés respiratoires, Solitude et sentiment de rejet, Fatigue, Appréhension des futures mamans, etc.

Si votre vibration est celle du manque, vous attirez le manque.

Si vous êtes au diapason des difficultés relationnelles, vous vivez des relations difficiles.

Si vous doutez de vos compétences, vous faites l'expérience de situations qui confirment ce que vous pensez de vous.

➔ Je vous propose de réserver **une journée sur ces 2 dates** pour vous initier à cette méthode dont les résultats cliniques sont stupéfiants.

Date

(à définir selon inscriptions)

Dimanche 24 Novembre 2019 *ou*
Samedi 14 Décembre 2019

Lieu

Le Clos Pierre
Gévezé

Horaires

De 10h00 à 18h00
(Déjeuner sur place)

Tarif

80 euros

Réservation

06 11 91 75 29