

Propose une Conférence - Atelier sur le thème :

## **l'EFT - Emotional Freedom Techniques**

Retrouvez la joie et la bonne humeur avec les

**TECHNIQUES de LIBERATION EMOTIONNELLE**

Apprenez à maîtriser l'EFT

Outil rapide et incroyablement efficace pour libérer ses émotions,  
augmenter sa confiance en soi, retrouver son énergie.

Nous savons comment récupérer de l'énergie (nourriture, sport, yoga, méditation, rire, ...) mais le stress et les aléas de la vie nous déséquilibrent, dispersent notre énergie et renforcent nos blocages émotionnels.

Heureusement, il existe une technique qui consiste à stimuler certains points méridiens sur notre corps avec le bout de nos doigts tout en répétant une phrase liée à la douleur ou l'émotion (peur, colère, tristesse ...) dont on souhaite se libérer.

Après quelques explications sur la technique, vous aurez l'opportunité de tester son efficacité par vous-même et de pratiquer les exercices énergétiques simples qui vous seront transmis.

Séance animée par Laurence Gavilan, formatrice, coach et praticienne EFT

**Mardi 7 juin 2016 de 18h à 20h**

**Maison des associations**

**Rue des Pluviers – L'Aygade**

**83400 Hyères**

**Entrée gratuite**

**Renseignements / Inscriptions :**

**[contact@accompagnement-formation.fr](mailto:contact@accompagnement-formation.fr)**

**Laurence Gavilan - 0617250366**