

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 utiliser 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

Le premier mardi de chaque mois de 18h à 20h

Maison des associations

Rue des Pluviers – L'Aygade

83400 Hyères

Entrée gratuite

Renseignements / Inscription nécessaire :
contact@accompagnement-formation.fr
Laurence Gavilan - 06 17250366