

DÉCOUVRIR L'EFT POUR APAISER LE STRESS ÉMOTIONNEL

Forme d'acupuncture sans aiguille, cette méthode utilise l'auto massage des méridiens d'acupuncture tout en se concentrant sur les émotions présentes que l'on souhaite calmer. Elle permet à l'individu d'apprendre à utiliser ses ressources internes, donnant naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux conditions de vie en société.

DUREE

- 2 jours

OBJECTIFS

- Connaître le système des méridiens d'acupuncture et la manière de les utiliser dans le cadre d'un apaisement émotionnel
- Apprendre la méthode EFT de base pour une utilisation personnelle dans son quotidien
- Vivre l'expérience de séances guidées pour en apprécier les effets immédiats

NIVEAU REQUIS

Tout public

DATE

- 16 et 17 janvier 2010
- 20 et 21 mars 2010
- 12 et 13 juin 2010

TARIF

230 €

Prise en charge professionnelle : +25%

FORMATRICE

Patricia PENOT

Formatrice en Pratiques Énergétiques et EFT - Formée par Gary Craig

Sonia MILLARD

Praticienne en TMAE® - Animatrice d'Atelier Découverte en EFT

LIEU

Fontainebleau

CONTENU

- La technique EFT, buts, principes. Causes des émotions dites négatives
- Le système chinois des méridiens corporels, la perturbation de l'énergie, les points EFT et leur utilité
- Le concept de révision à 100%, les différents aspects d'une situation émotionnelle, être spécifique, l'effet de généralisation, la métaphore de la « forêt »
- Apprentissage de la technique de base, stimulation des points et régulation émotionnelle : l'inversion psychologique et correction, la séquence initiale, la gamme des 9 actions
- Les obstacles à la réussite, comment les dépasser
- La respiration clavulaire
- Mise en application sur soi
- Approche de la méthode Et Si, de la méthode Choix

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports conceptuels
- Échanges entre les participants
- Pratique d'exercices d'application pratique
- Vidéo de démonstration
- Séances guidées par la formatrice

OBTENTION DE L'ATTESTATION

- Présence aux 2 jours de formation

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Formation de Praticien(ne) en TMAE® - Techniques Méridiennes d'Apaisement Emotionnel