

VAINCRE SES BLOCAGES ET MIEUX GÉRER SON STRESS



Libération de stress avec l'EFT ! (emotional freedom technique)

L'EFT est une technique qui permet de tapoter sur soi-même ou sur une personne qui en fait la demande, des méridiens d'énergie qui circulent dans notre corps.

De façon simple, cette technique nous permet de rééquilibrer les déséquilibres énergétiques en allant tapoter plusieurs points. Il n'est alors pas nécessaire de connaître le nom des méridiens pour aller mieux.

Cette première journée est là pour accompagner les participants à découvrir la méthode ou à en réviser son concept. La libération des émotions est un pont vers la liberté et l'indépendance. En libérant vos émotions négatives, vous soulagerez vos difficultés.

Cette journée débutera par la **gestion de peurs irrationnelles et anxiétés diverses**. Ces peurs sont inconfortables et peuvent empêcher de profiter de bons moments de la vie. Nos peurs nous empêchent souvent d'atteindre des objectifs qui nous font rêver. (*phobie sociale, peur de changer, nager, voyager, parler en public, se soigner ...*)

En venant à cet atelier vous pourrez être guidé et lâcher quelques peurs simplement, grâce à un peu de théorie, quelques démonstrations et beaucoup de pratique.

L'origine des méridiens prend sa source il y a 5000 ans en découvrant ces énergies subtiles qui se diffusent dans le corps. L'EFT et l'acupuncture sont donc petites cousines. Plus récemment dans le temps, George Goodheart et ses merveilleuses contributions à la kinésiologie appliquée, a été précurseur de l'EFT. C'est pour cela que les kinésologues connaissent bien l'efficacité de ces tapotements.

John Diamond a probablement été l'un des premiers psychiatres à utiliser et publier des articles sur ces énergies subtiles et le Dr. Roger Callahan a été le premier à mettre ces techniques à la portée du grand public, ceci malgré les sentiments d'hostilité de ses collègues. L'EFT, qui a été baptisée par Gary Craig est une version toute simple et élégante de ces techniques, et peut être adoptée par tous, pour résoudre une large gamme de difficultés".

Le prochain atelier d' EFT animé par Florence Bouillard est prévu le 21 décembre 2015. La participation aux frais est de 90 euros.

Conditions particulières de réduction : 80 € / jour sur justificatif officiel : Étudiants, demandeurs d'emploi, personne en situation de handicap, personnes faisant parti du Cercle d'Amis. Et si vous venez accompagnés, la réduction s'applique pour vous et votre ami(e). (réduction non cumulable entre elles.)

Le lieu sera défini dès confirmation du stage, en fonction du nombre de participants et aura lieu à Besançon ou proche Besançon (accès possible en tram ou bus).

Les inscriptions sont ouvertes dès aujourd'hui et en fonction des places disponibles.

 Florence Bouillard