

EFT : apprenez à  
vous libérer de  
vos émotions !



Samedi 29 mars 2014 de 14H à 17H

## Journée découverte De l'EFT

Une demi-journée de découverte:

- ◇ **Présentation du principe de l'EFT**
- ◇ **Les bases de cette technique**
- ◇ **Découverte d'exercices que chacun peut mettre en pratique**

Stage intéressant pour toute personne désireuse de connaître une méthode naturelle et performante de rééquilibrage des états émotionnels, et de l'utiliser pour lui-même ou ses proches. Vous pouvez utiliser la technique en tous moments, en tous lieux.

(voir description détaillée ci-après)

Votre formatrice: **Catherine BRUEL**— maître praticienne en EFT et praticienne en massages- bien-être. Accompagnement auprès des personnes depuis 25 ans.

Public: Tout public

Lieu: Espace Oxygène—142 cours Tolstoï—Villeurbanne

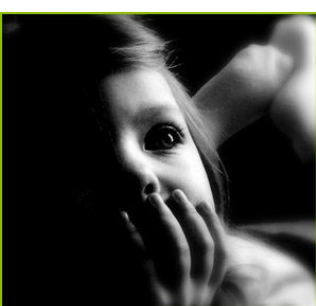
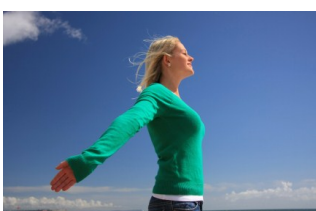
Durée: 3H00 sur une journée Tarifs: 55€ (45€ si pré-réservation avant le 25 février)

Plus d'information sur les dates, les tarifs, le stage et se préinscrire

**[www.ateliers-apsara.com](http://www.ateliers-apsara.com)**

**06.86.89.68.57 ou [ateliers-apsara@hotmail.fr](mailto:ateliers-apsara@hotmail.fr)**

**Préinscription obligatoire**



## POURQUOI UTILISER L'EFT ?

Au cours des jours, des semaines, des mois et des années qui passent, nous remplissons notre bagage émotionnel tel un sac à dos que nous trainons avec nous au quotidien. Ce sac se fait de plus en plus lourd et difficile à porter (Il est parfois difficile d'avancer) ce qui entraîne un mal être voire des douleurs. Voilà pourquoi il est utile d'alléger ce sac, de se libérer de ces émotions accumulées et d'apprendre à le faire au quotidien.

## PRINCIPE

L'EFT est une des thérapies dites Méridiennes car elle utilise les méridiens d'acupuncture. C'est une méthode rapide, simple et accessible à tous. La théorie existante est que « La cause des émotions négatives est une perturbation du système énergétique du corps ».

L'EFT est une technique de guérison émotionnelle (par exemple, traumatismes, phobies, chagrin, colère, culpabilité, anxiété, etc.), qui est aussi capable de soulager un grand nombre de symptômes physiques (douleurs physiques, maux de tête, asthme, etc.). L'EFT a été prouvé cliniquement efficace à 80 %

Forme émotionnelle d'acupuncture, excepté que ce sont les doigts qui stimulent certains points méridiens et non des aiguilles, la méthode d'EFT implique une courte série de stimulations sur le visage, le haut du corps et les mains, tout en permettant au sujet de garder son attention fixée sur la souffrance physique ou l'émotion négative qu'il désire supprimer.

Cet outil est à la fois préventif et curatif.

## AVANTAGES

Vous pouvez utiliser la technique en tous moments, en tous lieux.

## EN PRATIQUE

De nombreuses psychothérapies traitent seulement l'esprit alors que les thérapies énergétiques (comme le Reiki, la réflexologie, l'acupuncture et le shiatsu) traitent le corps. L'EFT quant à elle permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles tout en optimisant l'état physiologique du corps par un rééquilibrage des flux énergétiques qui circulent le long des méridiens.

## CONSEILS

Au cours d'une séance d'EFT, il est indispensable de bien s'hydrater en buvant de l'eau (ou un jus de fruit). La circulation de l'énergie en sera facilitée.

**La philosophie de l'EFT est empirique : l'essayer et constater ensuite les résultats.**