



Ateliers EFT

**Venez découvrir l'EFT
(Emotional Freedom Techniques)
et quelques-uns de ses principaux champs d'application**

L'EFT est une technique psychocorporelle de gestion du stress et de déprogrammation émotionnelle des souvenirs traumatiques.

Quand : un samedi par mois, de 9h à 12h
Où : Espace Pléiade, 230 route de Saint Clair, 26530 Le Grand Serre
Coût : 15 euros l'atelier / 10 euros à partir de trois ateliers

Programme :

1) Découverte de l'EFT

Principes de bases, apprentissage des points-méridiens, indications et précautions
Le 23/09/2017

2) EFT et troubles anxieux

(attaques de panique, trouble anxiété généralisée, agoraphobie...)
Le 21/10/2017

3) EFT et douleurs chroniques

Le 18/11/2017

4) Gestion du stress : préparer un examen, un entretien, une compétition avec l'EFT

Le 16/12/2017

5) Accompagner les émotions de son enfant avec l'EFT

Janvier 2018 (date à préciser)

6) Connaître les styles d'attachement : un outil pour une parentalité consciente.

(Apports de l'EFT dans le développement d'un attachement sécure.)

Février 2018 (date à préciser)

7) Attendre un enfant* :

- EFT en accompagnement du projet parental
- EFT et grossesse
- EFT et adoption

Mars 2018 (date à préciser)

NB : Ces ateliers ne constituent pas une formation professionnelle, mais une initiation tous publics destinée à permettre l'appropriation de techniques simples applicables de façon autonome dans le quotidien. Ils n'ont pas non plus vocation de thérapie de groupe. Le recours à un thérapeute expérimenté est requis pour des problématiques individuelles complexes.

Pour tous renseignements, contacter : Blandine CHAPUIS,
Praticienne certifiée en EFT clinique
eft-chapuis@orange.fr / Tél : 06 86 93 20 94
<http://www.blandine-chapuis.fr/>