

Comment réguler le stress, les émotions et l'anxiété grâce à l'EFT

ATELIER donné par Sabine Thirion

Samedi 5 septembre de 15H00 à 17H00

L'EFT (Emotional Freedom Techniques), ou « tapping », est une méthode simple pour libérer soi-même, au quotidien, le stress, l'anxiété ou les émotions liées aux événements de la journée. En tapotant sur des points précis des méridiens, elle aide aussi à surmonter les croyances limitantes.

Après une explication théorique de l'EFT, Sabine Thirion fera une démonstration avec un participant. Ensuite nous pratiquerons des exercices tous ensemble et l'atelier se terminera par un temps de questions-réponses.

Par Sabine Thirion

Thérapeute en Relation d'Aide
IFS, TRI, EFT Clinique

Certificat universitaire en diagnostic et prise en charge du burn-out (UCLouvain)
et en Psychotrauma (UCLouvain)

www.envol-de-soi.be

0472 38 76 75

Inscription: info@lacolmena.be

PAF : 40 euros