



EFT ... cap sur le bonheur ! Techniques de libération émotionnelle

Description	<p>Le bonheur est une réalité grâce à la méthode de l'EFT (Emotional Freedom Techniques ou techniques de libération émotionnelle).</p> <p>Cette méthode énergétique de soins émotionnels apporte santé et épanouissement affectif. Le concept fondamental se résume dans la phrase suivante : «La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel».</p>
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Les clés de notre contentement• La méthode de libération émotionnelle• La psycho-énergétique, cap sur le bonheur• Comment se libérer des émotions négatives• Les affirmations et l'acceptation de soi• Correspondances émotionnelles et méridiennes des points d'acupuncture• Travailler sur les différents aspects du problème• L'importance de la persévérance• L'importance de mesurer les progrès• Que faire quand l'EFT "ne marche pas".
Groupe cible	<p>Toute personne cherchant à atteindre plus de bonheur et d'équilibre émotionnel dans sa vie. dès 18 ans</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir les origines de l'EFT• Expérimenter la méthode de libération émotionnelle• Comprendre le concept de l'énergie du corps humain• S'initier aux principes de base de l'EFT• Lever l'inversion psychologique (IP)• Comprendre la relation "émotion et énergie"• Connaître les principaux méridiens du corps• Apprendre à utiliser les points d'acupuncture pour nous libérer des émotions négatives.
Date	<p>sur demande / D_53640</p>
Durée	<p>Total 6.00 période(s)</p>
Ecolage	<p>CHF 140.00</p>
Lieu du cours	<p>Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)</p>

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

