

Technique de libération émotionnelle pour petits et grands !

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une technique basée sur l'identification d'un problème ou blocage que l'on résout par des tapotements sur des points précis du corps ; qu'il s'agisse de douleurs physiques ou de souffrance émotionnelle, cette méthode douce, simple et efficace apporte des changements immédiats et durables au quotidien."



3 ateliers animés par Sylvie Bouteille.

Sophrologue, Relaxologue, praticienne en EFT

- **Jeudi 16 mai** : l'EFT pour accompagner nos propres émotions d'adulte
- **Vendredi 7 juin** : l'EFT pour accompagner les émotions des enfants
- **Jeudi 20 juin** : approfondissement

Public : Adultes (parents ou non), professionnels de l'éducation et soignants.

19h30-21h30

MJC de Saint Martin en Haut

Tarif : 20€ l'atelier

Le tarif ne doit pas être un frein, nous contacter pour une participation libre et consciente.

SUR INSCRIPTION

Par mail : inscriptions.res@grainedecole.org (préciser en objet « EFT »)

Par téléphone : 06 01 73 34 79