

« EFT »

# Apprendre à gérer ses émotions

Journée de découverte à  
**NOTRE DAME DE GRÂCES**

3 allée des tilleuls 42170 CHAMBLES  
tel: 09 88 39 18 23 centre-spirituel-notredamedegraces-chambles.fr

**Samedi 16 novembre 2024 de 9h à 18h**

## Emotional Freedom Technical

### Technique de traitement des émotions

L'EFT est une technique très simple à apprendre qui permet de réguler ses émotions.

Elle ne les supprime pas mais permet de mieux les gérer lorsqu'elles viennent nous submerger.

Il est possible de l'utiliser seul ou accompagné et peut donner des effets étonnants sur

le sommeil (des petits enfants ) par exemple...

Elle se pratique à partir d'une ronde de petits tapotements simples à mémoriser

pour les grands comme pour les petits. La technique mérite d'être expérimentée.



### Repas tiré du sac

#### Participation aux frais de la journée:

16€ par personne.

À partir de 70€ ...

pour l'animation en fonction de ce qui vous semble juste de donner en toute conscience. Il est tout à fait possible de faire plusieurs chèques étalés dans le temps.

**En aucun cas la participation financière ne doit être un frein à l'inscription.**

\* Tarif réduit pour étudiants.

Les 30 € versés à l'inscription couvrent les frais fixes de mise en place de la session, matériel, salle...



**Merci de retourner ce bulletin complété et signé**

**Par courrier ou par mail à:**

Marie-Laure GOUJET  
45 bis rue du Pilat  
42400 SAINT CHAMOND  
mlgoujet@gmail.com  
tel: 06 10 75 38 45

Nom .....

Prénom.....

Adresse postale.....

.....

.....

.....

Tel.....

Courriel.....

.....

**Merci de joindre à l'inscription :**

- Votre chèque de 30€ .

Vous recevrez ensuite un courriel de confirmation .



Je déclare être en capacité physique et psychique de suivre un stage de développement personnel et assume l'entière responsabilité de cette décision.

Fait le.....

à .....

Signature: