EFT

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.

Pour me contacter: Marie-Laure GOUJET site : sablenciel.fr
mlgoujet@gmail.com 06 10 75 38 45

Sabl'en Ciel
devenir soi