

# « 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 22 novembre 2025 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:

À partir de 80€ ...

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 finan-  
cière 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€ à l'ordre  
de Sablenciel
- Vous pouvez aussi faire  
un virement. (merci de me  
demander le RIB.)

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: