

« EFT »

Apprendre à gérer ses émotions

Demi-journée de consolidation

À NOTRE DAME DE GRÂCES

3 allée des tilleuls 42170 CHAMBLES

tel: 09 88 39 18 23

centre-spirituel-notredamedegraces-chambles.fr

Samedi 18 octobre 2025 de 14h 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.

Une demi-journée de pratique et d'approfondissement vous est proposée.



Repas tiré du sac

Participation aux frais de la journée:

À partir de 50€ ...

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€ 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: