



23 janvier
2027
de 9h à 18h

Découverte de l'EFT

Une technique simple pour réguler
ses émotions et mieux les gérer.



L'EFT : Emotional Freedom Technical.

Technique de gestion des émotions et du stress qui permet de mieux gérer ses émotions lorsqu'un événement est difficile à vivre et génère du stress...

Rendez-vous important....Préparation d'examen....Tensions diverses....

Un outil qui permet de se donner le temps de réagir plus posément lors qu'une émotion est trop forte. Qui améliore donc les relations avec les autres.

« Où cours-tu si vite ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? » Angelus Silesius

Lieu de la proposition :

Notre Dame de Grâces 2 allée des tilleuls 42170 CHAMBLES

centrespirituelndg@gmail.com ou 09 88 39 18 23

Et sur le site : <https://www.espace-ndg-chambles.fr>



> Je m'inscris à la journée EFT du Samedi 23 janvier 2027 de 9h à 18h

Merci de retourner ce bulletin complété et signé à :

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

> Nom..... Prénom.....

> Adresse.....

Tel..... Couriel.....

> 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.)

- Votre lettre de motivation (première inscription)

Vous recevrez ensuite un courriel de confirmation et toutes les informations nécessaires pour réussir ce week-end

> 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:

Détails pratiques :



Ce weekend est ouvert à tous les âges. La qualité des partages en sera enrichie.

Le repas sera tiré du sac, Avec possibilité de réchauffer et de conserver au frais ses aliments

Votre participation financière de 30€ couvre

- la participation aux frais fixes
- Frais de salle.

Libre participation pour l'animation.

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 votre inscription