

Atelier pratique pour des enfants épanouis

De 4 à 7 ans – Jeudi **Complet** 12/17 ou Vendredi **Complet** 18 de 10h30 à 11h30



Et de 8 à 13 ans – Jeudi 28/12/17 ou Vendredi **Complet** 18 de 14h30 à 15h30

Participation 9€ - nombre de places limité à 6 enfants par atelier



« APPRENDRE A GERER SES EMOTIONS AVEC LA SIMPLICITE ET L'EFFICACITE DE L'EFT, TECHNIQUE MERIDIENNE D'APAIEMENT EMOTIONNEL »

E.F.T ... TROUSSE DE SECOURS*

 Un guide sera remis à chaque enfant avec 2 protocoles d'EFT et un pour les parents lors de la 1^{ère} participation ! 



Il est temps que je t'apprenne une **technique incroyable**, à la fois très simple et très efficace, qui te servira pour soigner **les petits et gros bobos de la vie** : quand tu es en colère, déprimé, ou très agité, quand tu as peur, quand tu as mal à la tête ou que tu es enrhumé, bref, dès que tu te sens mal, grâce à l'EFT, tout seul, tu pourras vite te sentir mieux. L'EFT deviendra **ta trousse de secours**.

EFT signifie en français Technique de Liberté Émotionnelle. Mais elle ne fait pas que libérer des émotions négatives!

Elle améliore aussi la santé physique, elle installe des émotions positives comme la confiance, la joie, le calme... C'est **Gary Craig** qui l'a inventée à partir d'autres techniques. Il s'est rendu compte qu'en tapotant sur certains points du corps et en parlant en même temps de nos problèmes, cela faisait diminuer et même disparaître le problème. Depuis, beaucoup de gens commencent à pratiquer l'EFT, et il se produit de véritables petits miracles chaque jour avec cette technique. Même les médecins s'y intéressent aujourd'hui de plus en plus car elle aide à guérir aussi les maladies

Pourquoi l'EFT pour les enfants ?



Dans ton corps circule de l'énergie, tout comme l'électricité circule dans ta maison. Quand tu as des émotions négatives, elles s'accumulent dans ton corps et bloquent le passage de ton énergie. C'est alors que tu te sens mal. Tu peux débloquer le passage énergétique, en stimulant certains points de ton corps, ces fameux points d'acupuncture. Soit on les masse, soit on les stimule avec des aiguilles, soit on les tapote comme en EFT*. Voici des exemples où tu peux l'utiliser:

Tu te sens triste, en colère...
Tu as mal au ventre avant d'aller à l'école...
Tu as vécu des événements durs ou compliqués...
Tu as du mal à t'endormir...
Il t'arrive de faire pipi au lit...
Tu as l'impression que les copains ne t'acceptent pas...
Tu vis du stress à la maison...
Tu angoisses pour tout et pour rien...
Tu es timide et n'oses pas te lancer...

Les maths ou d'autres matières te rendent anxieux...
Tu as peur de ton camarade...
Tu as peur de parler en classe...
Tu as peur quand la maitresse ou le maitre crie...
Tu as peur quand papa ou maman se disputent...
Tu as peur du noir...
Tu as peur de l'eau...
Tu détestes les serpents ou les araignées...
....



Lieu : 2 La Rochette 37310 CHEDIGNY – Infos & réservations : Lise Garnier 06 78 98 12 31

*Image issue de Grosse Colère de Mireille d'Allancé. Inspiré et tiré des textes de Marielle tiré de "grandir zen"