

**PROPOSITIONS D'ATELIERS EFT pour le 1^{er} TRIMESTRE 2026
par ZOOM ou en présentiel à Gassieu avec les dates ci-dessous**

possibilités de faire ce parcours à ces dates-là
et en individuel sur rdv à d'autres moments

**EFT = Emotional Freedom Techniques,
Techniques de Libération Émotionnelle**

<p><u>Atelier n°1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Présentation EFT- petit historique, mode d'emploi- pratique concrète d'une ou plusieurs rondes- Se fabriquer une ronde- biographie- j'envoie un petit tableau récap	<ul style="list-style-type: none">- Lundi 5 Janvier et/ou- Lundi 2 Février et/ou- Lundi 2 Mars
<p><u>Atelier n°2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- L'« éco méditation » de Warson Church- Se fabriquer sa routine et l'essayer pendant quelques jours, une semaine, 3, 7, etc. Au choix et voir comment cela nous impacte- j'envoie un petit tableau récap	<ul style="list-style-type: none">- Lundi 12 Janvier et/ou- Lundi 9 Février- Lundi 9 Mars
<p><u>Atelier n°3 :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- EFT pour mieux actualiser ce qui nous arrive.- EFT pour se soutenir dans un projet, une intention- j'envoie un petit tableau récap	<ul style="list-style-type: none">- Lundi 17 Janvier et/ou- Lundi 16 Février- Lundi 16 Mars
<p><u>Atelier n°4 :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- La « procédure de paix » de Gary Graig- Atelier concret pour démarrer la sienne- j'envoie un petit tableau récap	<ul style="list-style-type: none">- Lundi 24 Janvier et/ou- Lundi 23 Février- Lundi 23 Mars

En fonction de ce premier trimestre je construirais la suite des propositions pour le deuxième trimestre

**L'EFT est un
outil merveilleux pour :**

*remettre de la fluidité là où il y a des blocages, difficultés, douleurs,
qu'elles soient d'ordre émotionnelles, mentales, physiques
liés au passé proche ou lointain, au présent, à l'idée du futur,
aussi pour réaliser un projet.*

*Libérer les charges du passé, et actualiser ce qui nous arrive au fil des jours.
Pour libérer le Vivant en nous.*

Outil d'accompagnement magnifique pour :
libérer notre potentiel positif, constructif, vivant.

Nous pouvons l'utiliser seul, dans une certaine mesure,
ou avec un accompagnant professionnel parce que seuls,
il y a des blocages que nous ne saurons pas voir ou traiter,

J'adore partager cet outil
comme on partage « les bons tuyaux » pour un mieux vivre.

Donc :

- présenter la technique
- la faire expérimenter.

En toute humilité.

*Ce qui fait que je demande juste une
rétribution financière libre et consciente.*

Ce qui ne dévalorise pas du tout ce qui se vit là !

