

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
<p><i>En fonction de ce premier trimestre je construirais la suite des propositions pour le deuxième trimestre</i></p>	

**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 !***

