

Pour quel public ?

Pour tout public,

Le travail avec le praticien peut se compléter ensuite à la maison, par des séances d'auto traitement.

Concernant les enfants,

les séances se déroulent avec le(s) parent(s) présent(s) ou à proximité.

L'EFT facilite les apprentissages, en favorisant la concentration, éliminant les pensées et les croyances négatives, en apprenant à gérer le stress des examens.



Ecoute
Accueil
Bienveillance



Karine FROIDEVAUX

Praticienne en E.F.T

69700 BEAUVALLON

Tél.: 06.29.38.47.13

Mail : KarineF16@protonmail.com

Intervention à domicile
possible selon distance

E.F.T

Emotional Freedom Technique

ou

Technique de Libération

Emotionnelle



Méthode psycho-énergétique qui permet de libérer les blocages liés à des trauma passés ou actuels



Qu'est-ce que c'est ?

Méthode qui agit simultanément au niveau psychologique et énergétique :

- au niveau énergétique, par stimulation manuelle de points (tapping) situés sur les méridiens (visage, tronc, mains)
- au niveau psychologique, par l'évocation à voix haute de la problématique à traiter, pour la personne.

L'E.F.T apporte un soulagement émotionnel et permet une amélioration de la santé.

Postulat : Toute maladie ou malaise physique ou psychologique est la conséquence d'une perturbation du système énergétique de l'organisme.

Comment ça fonctionne ?

Toute expérience est stockée en mémoire avec l'émotion qui s'y rattache.

Il s'agit d'un encodage entre l'expérience, l'environnement et l'émotion.

Le tapping stimule et libère la circulation de l'énergie, ce qui lève les blocages énergétiques à l'origine des troubles et des maladies.

Exercer la ronde des tappings en ayant à l'esprit un souvenir troublant ou une image anxiogène provoque des changements dans les connexions neurologiques de l'amygdale (lieu de formation des émotions).

En revisitant nos charges émotionnelles, les comportements et les points de vue se transforment positivement.

Pour répondre à quelles difficultés ?

- Apaiser et transformer ses émotions gênantes ou négatives
- Calmer ses angoisses, ses colères,
- Gérer ses crises de panique, le stress,
- Déjouer ses peurs, ses phobies,
- Améliorer l'estime de soi, la confiance en soi,
- Transformer ses mauvaises habitudes,
- Aider à une re-motivation,
- Aider à l'arrêt du tabac ou autres dépendances
- Aider à la gestion de son poids
- Retrouver un sommeil réparateur,
- Apaiser ses douleurs et les maux physiques,
- Gérer un traumatisme,
- Accompagner le deuil

