

# Découverte de l'EFT : « Emotional Freedom Technique »



Sauve, 30610

Formation Accessible PMR

**Durée**  
7 Heures

**Prix**  
252,00 € TTC

## Contenu de la formation

### Contenu de la formation

L'EFT est une technique psychocorporelle très efficace qui enrichit la boîte à outils des praticiens, thérapeutes et coaches. Son objectif est d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques des personnes, au moyen d'une modalité simple, efficace, facile à apprendre et à appliquer sur soi-même et avec autrui. L'EFT permet aussi d'amener à un niveau de conscience les programmations cachées à l'origine des problèmes récurrents, des difficultés et souffrances intérieures. Elle donne à chacun la possibilité de gérer ses émotions inconfortables lorsqu'elles apparaissent au quotidien, d'accéder à une meilleure connaissance de son vécu émotionnel passé et présent et d'aborder l'existence avec clairvoyance et discernement.