

EFT (Emotional freedom technique) Initiation à l'EFT - Journée préparatoire



7 h



121,00 €

Public

Personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat : coach, thérapeutes, professionnels du bien-être...

Objectifs

Cette formation a pour objectif de vous apporter les compétences de base afin de comprendre les principes et avantages de la technique EFT auprès de vos patients/clients.

L'EFT est un outil essentiel de libération émotionnelle qui permet de soulager les douleurs physiques et psychiques. Cette méthode a un champ d'action infini, tant sur le plan physique (douleurs), mental, croyances, sabotages et émotionnel (peur, tristesse...).

Sa technique se base sur la stimulation de certains méridiens d'énergie, tapotés du bout des doigts.

Elle permet de :

- Soulager rapidement les douleurs physiques et les souffrances émotionnelles
- Calmer des abréactions et émotions vives lors de vos séances
- Accompagner chaque personne à dépasser ses blocages et résistances
- Libérer les peurs, phobies et angoisses
- Casser les schémas comportementaux inadéquats
- Renforcer l'estime de soi, la confiance en soi
- Programmer de nouvelles identités positives et constructives
- Retrouver foi en ses dons et compétences
- Atteindre les objectifs avec facilité et enthousiasme
- Augmenter les performances professionnelles et physiques
- Vivre dans un état de sérénité et d'harmonie

Programme de la formation :

- Les bases de l'EFT
- EFT, son histoire, ses origines
- La méthode de base
- Le secret de la réussite : trucs et astuces
- Dépasser les obstacles
- Les effets de généralisation & le travail de groupe
- La technique du Film
- La respiration claviculaire La pratique
- Démonstration
- Pratique et échange
- Questions - réponses

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
121,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Le 20 mai 2026
De 9h à 17h

> **Certificat - Attestation**
Attestation de participation