

Livre

Auteur(s) : Laheurte, Marielle (Auteur)

Titre(s) : 50 exercices d'EFT [Texte imprimé] : la technique de libération émotionnelle pour gérer le stress, la douleur, les phobies, etc. / Marielle Laheurte.

Editeur(s) : Paris : Editions Eyrolles, DL 2021 (01-Péronnas : Impr. SEPEC). ; Paris : Editions Eyrolles, DL 2021. ; 01-Péronnas : Impr. SEPEC.

Collection(s) : (50 exercices).

Résumé : Cet ouvrage propose une initiation ludique à la méthode psycho énergétique EFT (Emotional Freedom Technic ou technique de libération émotionnelle). Mise au point par l'Américain Cary Graig, elle consiste en la stimulation de points méridiens et postule que tout problème psychique ou physique est relié à un noeud énergétique. Ainsi, en tapotant ou massant des points méridiens précis de notre corps, nous résolvons naturellement des problèmes divers comme des phobies, des addictions, du stress, mais aussi des douleurs physiques, des insomnies, etc. Cette technique facile à appliquer permet de libérer les émotions et de parvenir au mieux-être au quotidien.

Notes : EFT = Emotional freedom technique. - Bibliogr. et webliogr. p. 131.

Sujet(s) : Thérapie émotionnelle Toucher ** Emploi en thérapeutique



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	158.1 LAH	Prêt normal	Sorti	27/05/2023	