

NOS RENDEZ-VOUS AU CŒUR DE L'HIVER – février et mars 2018

<p>Peurs, anxiété, blessures émotionnelles, qu'est-ce que l'EFT ? En quoi cette approche peut-elle m'aider ?</p> <p>Une approche psycho-corporelle qui consiste à effectuer des stimulations sur des points d'acupuncture en focalisant notre attention sur des situations qui posent problème. C'est libérateur, accessible à chacun (les enfants adorent) et on s'autonomise sur le plan émotionnel en libérant certains blocages.</p>	<p>Lundi 12 février</p> <p>9h – 11h et/ou 18 – 20h</p>	<p>20,-</p>
<p>Vous avez dit « cohérence cardiaque » ? De quoi s'agit-il ? Quels bienfaits puis-je en retirer ?</p> <p>Venez découvrir comment harmoniser le fonctionnement cœur-cerveau, accéder à une meilleure stabilité émotionnelle, avoir un impact positif sur nos systèmes biologiques et gagner en énergie.</p>	<p>Mercredi 21 février</p> <p>18h – 20h</p>	<p>20,-</p>
<p>Ma boîte à outils ZEN – Comment être plus relax, apaiser mon mental ?</p> <p>Des outils tout simples pour se détendre, surmonter nos appréhensions, éliminer des pensées parasites, faire face à des situations désagréables, recharger nos batteries.</p>	<p>Lundi 12 mars</p> <p>9h – 11h</p>	<p>20,-</p>
<p>Communication positive avec nos enfants, les aider à exprimer ce qu'ils ressentent et relâcher leur stress</p> <p>Comment mieux communiquer avec nos enfants, les encourager, les aider à croire en eux ?</p>	<p>Mercredi 21 mars</p> <p>18h – 20h</p>	<p>20,-</p>

Lieu : Rue Jacques-Dalphin 37A – 1227 Carouge (entrée par la cour intérieure)

Inscriptions par e-mail : martine@pepitesducoeur.ch