

Atelier de libération émotionnelle

"Un pas vers la libération..."



Vous vous sentez submergée par certaines émotions, une situation tourne en boucle dans votre tête, une difficulté pour laquelle vous avez déjà entrepris de nombreuses choses reste malgré tout bien présente ...

... Et si vous laissiez parler votre inconscient afin de vous libérer?

Les objectifs de l'atelier de libération émotionnelle:

- ★ Prendre du temps pour soi,
- ★ Laisser son subconscient s'exprimer pour se libérer en douceur,
- ★ Libérer des émotions inconfortables liée à une situation sans devoir la "revivre",
- ★ Se libérer en échappant au contrôle du "ment-al" et de l' "enfer-me-ment" qu'on peut vivre en ressassant une situation, une difficulté, etc.

Par quel(s) outil(s)?

- ❖ Le **PTT > Picture Tapping Technique** qui est la rencontre entre 2 techniques:
 - **l'Art-thérapie** (le dessin sans qu'un quelconque talent ne soit nécessaire. En effet, le dessin ici est un moyen d'expression spontané de libération... pas une pratique de la technique du dessin...)
 - **l'EFT (Emotional Freedom Technique)** qui est une technique de libération émotionnelle par tapotements légers sur différents points d'acupuncture le long des méridiens d'énergie dont fait référence la médecine chinoise.



Note importante sur ce que vous pouvez en retirer...

Bien entendu cet atelier ne remplace pas une séance individuelle. Il s'agit de découvrir une technique de libération émotionnelle (PTT - **P**icture **T**apping **T**echnique) en faisant appel à l'inconscient (par l'art thérapie) et le tapping (par l'EFT - **E**motional **F**reedom **T**echnique).

Ce format d'atelier est, par ailleurs, intéressant pour se rendre compte dans un premier que nous ne sommes pas "seul(e)s" à éprouver, ressentir et expérimenter ce qui se passe en nous.

Ensuite, celui-ci est construit de telle manière qu'il vous permette de cheminer pendant l'atelier mais après celui-ci, vous donnant accès à quelques outils de libération de stress (dans l'atelier n°1) ainsi qu'une mise en pratique (dans cet atelier n°2) de libération émotionnelle grâce à la technique de tapping PTT (Picture Tapping Technique) dont vous pourrez retrouver plus d'informations sur mon site internet: www.frederique-henry.be/liberation-emotionnelle-acupuncture-des-emotions-sans-aiguilles/#ptt

Ce second atelier se fera à distance par zoom (*contrairement au 1er atelier de gestion de stress*) afin d'avoir, chacun, sa bulle d'intimité pour réaliser la pratique du PTT.

Si vous désirez plus d'informations concernant l'atelier 1 en gestion du stress, toutes les informations via le lien: <https://www.frederique-henry.be/ateliers/#atelier-gestion-stress>

Pour qui ?

Pour toutes les femmes, souhaitant, tout d'abord, prendre un petit peu de temps pour elles et pour dénouer une situation émotionnelle en laissant l'inconscient s'exprimer.

Par qui ?

Frédérique Henry

- ✦ **Kinésologue certifiée par la FBK** (Fédération Belge de Kinésiologie)
- ✦ **Praticienne certifiée en PTT** (Picture Tapping Technique) à l'IBK (Institut Belge de Kinésiologie)

=> vous retrouverez toutes les informations sur ma formation, sur qui je suis, mon approche de la kinésiologie, etc. ... sur le **site internet: www.frederique-henry.be**

Quand?

Le mardi 15 février de 18h' à 20h' pour l'atelier de libération émotionnelle (atelier n°2) - à distance (par Zoom)!

ou

Le mardi 1er mars de 18h' à 20h' pour l'atelier de libération émotionnelle (atelier n°2) - à distance (par Zoom)!

ou

Le jeudi 7 avril de 17h30' à 19h30' pour l'atelier de libération émotionnelle (atelier n°2) - à distance (par Zoom)!

Où?

A distance - Par Zoom dans le but de permettre à chacun d'avoir sa bulle d'intimité pour réaliser la pratique PTT



Combien?

- 30 € TTC (thé/café/eau/douceurs & brochure compris) par atelier de 2h'
- 50 € TTC en total (thé/café/eau/collations & brochure compris) si inscription aux 2 ateliers complémentaires de "gestion du stress" (atelier n°1) et de "libération émotionnelle" (atelier n°2) - (2 x2h') soit 25 €/atelier.

L'inscription est validée dès réception du paiement. Tous les détails seront envoyés par mail.

Intéressé(e)? Des questions à poser?

N'hésitez-pas à me contacter par mail à frederique.henry.kinesiologue@gmail.com ou par téléphone: **0476/34.18.46**.

Vous pouvez également m'envoyer votre numéro de téléphone si vous préférez que je vous appelle.

! Afin de favoriser l'intimité du groupe (et en respect des normes sanitaires), les places sont limitées! Dépêchez-vous de vous inscrire... ;-)

Les dates ne vous arrangent pas?

D'autres ateliers seront programmés dans l'année => **inscrivez-vous à la Newsletter** via le site internet www.frederique-henry.be (via le formulaire se trouvant en bas de la page d'accueil)

Envie de recevoir des conseils « bien-être » ou lecture, les derniers articles du blog, des citations, être tenu(e) informé(e) des thèmes des prochains ateliers, ... ?!

Inscrivez-vous à la Newsletter,
au bas de la page d'accueil du site:
www.frederique-henry.be

Copyright © 2022
Frédérique Henry - Kinésiologue
All rights reserved.