1. Pour les adultes :

**Initiation à l’EFT** (techniques de déblocage émotionnel) - Cycle de 8 séances à partir du jeudi 17 mars

**4 jeudi** de 18 h 30 à 20 h 00 (1 H 30 heure) dates : 17-03, 24-03, 31-03, 7-04, **et 4 samedi** de 10h à 11 h 30 dates : 19-03, 26-03, 9-04,

Programme pour Adultes cherchant une façon plus zen de gérer les émotions au sein de la famille en s’appropriant une méthode simple et efficace.

Dates :  8

L’EFT (Technique de gestion du stress, de l’anxiété et de déblocage émotionnel)

Entre votre stress, celui de vos enfants... et votre travail… Vous aimeriez éviter les épisodes de débordement émotionnels et apprendre à votre enfant à être plus à l’aise dans ses relations, avoir un meilleur sommeil, être moins émotif à l’école…

**Pour les pré-ado / ado :**

**Groupe de parole alliant Sophrologie et EFT, des méthodes efficaces et faciles à s’approprier**

Vite envahis par tous leurs affects, ils deviennent prisonniers de l’immédiateté de leurs émotions sans pouvoir relativiser.
Ce stage va favoriser la détente et l’apprentissage au lâcher prise, apprivoiser les tensions et les peurs. Problème d’émotivité d’insomnie pendant les périodes d’examens, stress et pressions liés aux choix d’orientation.
Ce stage permet de mettre en place les ressources nécessaires au niveau corporel et psychique pour faire face aux situations difficiles à vivre, valoriser son potentiel, de développer confiance et estime de soi, concentration et de « s’autoriser à ... oser».

**7 séances :**  les vendredis soir de 18h30 à 20H

**Dates : mars :** 18, 25, **avril :** 1, 8, 15, 22

**Tarifs réservés aux adhérents de l’AFEP :** 10 € par séance et par personne.

**Lieu :** Nogent-sur-Marne, 188 Grande Rue Charles de Gaulle, 4ème étage.