

*Prendre soin de soi ne nécessite pas des heures, juste des petits moments que l'on s'accorde.  
Une parenthèse, le temps d'un instant, pour se ressourcer, désamorcer un stress, une émotion  
ou pour remplir son réservoir affectif.*



## Atelier "Prendre soin de soi"

### **Découverte de l'EFT (Technique de libération émotionnelle)**

Cette technique simple et efficace allie le tapotement de points d'acupressions et la formulation positive.

Cet atelier vous propose d'apprendre cet outil de relaxation et d'apaisement, afin de vous permettre de l'utiliser au quotidien pour prendre soin de vous.

**Samedi 27 Avril 2024  
de 9h30 à 11h30  
30140 Tornac ( lieu à définir)**

**Tarif: 25€/ personne l'atelier**

**Réservations**

**[contact@hateyaocoeur.com](mailto:contact@hateyaocoeur.com)**

**Gwenaëlle : 06.40.25.03.88// Elodie: 06.34.10.00.82**

**[www.hateyaocoeur.com](http://www.hateyaocoeur.com)**