

Mots clés: telecharger Petit Cahier D'Exercices ; Pour Pratiquer L'Eft pdf, Petit Cahier D'Exercices ; Pour Pratiquer L'Eft mobi, Petit Cahier D'Exercices ; Pour Pratiquer L'Eft epub gratuitement, Petit Cahier D'Exercices ; Pour Pratiquer L'Eft torrent, Petit Cahier D'Exercices ; Pour Pratiquer L'Eft lire en ligne.

---

## **Petit Cahier D'Exercices ; Pour Pratiquer L'Eft PDF**

**Hurtado-Graciet, Maria-Elisa ; Augagneur, Jean**



***Ceci est juste un extrait du livre de Petit Cahier D'Exercices ; Pour Pratiquer L'Eft. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.***



Auteur: Hurtado-Graciet, Maria-Elisa ; Augagneur, Jean

ISBN-10: 9782889116416

Langue: Français

Taille du fichier: 3518 KB

## **LA DESCRIPTION**

Aimeriez-vous disposer d'un moyen simple d'apprivoiser vos peurs et vos angoisses ? D'outils efficaces pour effacer aisément les traces émotionnelles de vos traumatismes passés ? De quelques gestes élémentaires pour soulager votre corps - et votre esprit - de tensions récurrentes ? Ce petit cahier d'exercices répondra à ces besoins en vous faisant pratiquer l'EFT, Emotional Freedom Techniques (littéralement : Techniques de libération des émotions), une méthode à la portée de tous ayant pour but d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques. A l'aide d'exercices de visualisation, de citations à méditer, du suivi de vos états émotionnels et grâce à la stimulation de vos points d'acupuncture, ce cahier vous accompagnera dans vos pas vers la sérénité et sera le soutien d'une pratique régulière, vous menant sur le chemin de l'autonomie et de la confiance. Libérez-vous de vos souffrances émotionnelles et psychologiques !

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Editions Jouvence - Pratiquer l'EFT Aimeriez-vous disposer d'un moyen simple afin d'apprivoiser vos peurs et angoisses ? D'outils efficaces...

Découvrez des commentaires utiles de client et des classements de commentaires pour Petit cahier d'exercices pour pratiquer l'EFT sur Amazon.fr. Lisez des ...

Toutes nos références à propos de petit cahier d exercices pour pratiquer l eft. Retrait gratuit en magasin ou livraison à domicile ☐

**PETIT CAHIER D'EXERCICES ; POUR PRATIQUER L'EFT**

[Lire la suite...](#)