

Masterclass Sophrologie & EFT - Initiation

Sommaire

1- Organisation de votre travail.....	2
2- Restitution des séances EFT	2
3- Validation de la pratique.....	2
4- La question Joker	2

Bienvenue dans la masterclass Sophrologie & EFT Initiation,

Nous allons passer deux mois ensemble et afin qu'ils vous soient des plus profitables je vous précise mes attentes.

La formation de Sophrologues praticiens en EFT se présente en deux parties : Initiation et Praticien.

*Aujourd'hui vous commencez l'initiation à l'EFT : poser **les bases de la mise en œuvre de l'EFT** et découvrir **en quoi c'est un outil complémentaire de la sophrologie**.*

L'EFT est un outil de développement personnel dont la simplicité fait parfois oublier la capacité de travailler à un niveau très profond. En pratiquant vous allez découvrir beaucoup sur vous-même et avoir à traiter des problématiques que vous ne soupçonniez sans doute pas.

Le temps investi est important, prévoyez 2 à 3 heures par semaine pendant 8 semaines.

Je vous souhaite une belle expérience avec la Masterclass Sophrologie & EFT Initiation.

Joyeux "tapping" !

Marie-Odile BRUS

1- Organisation de votre travail

Prendre une semaine pour la découverte du module et une autre pour sa mise en œuvre. Une **pratique quotidienne de l'EFT** est attendue à partir du Module 2. Organisez dès à présent votre agenda pour tenir l'apprentissage.

Lorsque vous pratiquez l'EFT, prévoyez toujours **un verre d'eau** à portée de main (le cours vous expliquera pourquoi). Prévoyez également de prendre des notes.

2- Restitution des séances EFT

A partir du Module 2, chaque restitution de séance EFT permet de valider votre intégration de l'EFT. Ce qui est demandé est détaillé dans le document "**Validation de la pratique-Sophrologie & EFT**". **Utilisez ce modèle de référence à chaque pratique** : *Le mieux est de l'imprimer et de le garder à portée de main.*

Chacune des étapes de la méthode doit apparaître en détail en respectant scrupuleusement la forme donnée dans le document "**Memo EFT_Recette de base**" du module 2.

3- Validation de la pratique :

- Ecrivez vos *phénodescriptions* (sophro) et *restitutions de séances* (EFT) dans l'espace commentaire sous les vidéos, je les supervise au fur et à mesure. En cas de non-validation, une notification vous est adressée pour la refaire.
- Les restitutions des autres élèves sont une richesse. Prenez-le temps de les lire.

4- La question Joker

- Une question joker est disponible par masterclass si vous avez une question personnelle à me poser. Utilisez le bouton bleu "contacter le professeur", en haut à gauche
- Les questions d'ordre technique sont traitées par Clémence via le formulaire du site Bienrelax.
