



CORSO BASE EFT INTEGRATA

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Tecniche integrate per il riequilibrio del sistema energetico del corpo

Con **Andrea Fredi**, formatore di fama internazionale e autore di numerosi libri tra cui “Manuale EFT. L’arte della trasformazione” e “EFT integrata. Tecniche integrate di libertà emotiva” (ed. MyLife)

Domenica 20 novembre, ore 10-13/14-18



EFT Integrata (EFT-I) è un sistema di aiuto universale incentrato sul riequilibrio del sistema energetico del corpo. Basata sulla EFT di Gary Craig (1995), ne aumenta l’efficacia e il raggio d’azione attraverso un modello teorico completo e una serie di strategie operative rendendola uno strumento indispensabile sia nella **gestione delle problematiche quotidiane**, sia per **favorire lo sviluppo interiore**.

EFT-I unisce elementi di Oriente e Occidente sapientemente integrati per favorire nel praticante un benessere profondo e spesso inaspettato, un evidente aumento della **consapevolezza** e una migliore capacità di **gestire lo stress**. Il metodo prevede l’auto-stimolazione di una serie di punti sul viso e sul busto, unita alla focalizzazione della mente su ciò che si vuole risolvere oppure su ciò che si desidera ottenere. Questa semplice procedura favorisce il **cambiamento**.

La tecnica può essere **praticata da chiunque** e può facilmente essere usata, con rapidità, anche nella giornata più stressante e carica di impegni, contribuendo ad alleggerirla. E’ particolarmente consigliata a chi lavora nelle relazioni d’aiuto (psicologi, counselor, educatori, insegnanti...).

Docente: **Andrea Fredi**, autore e formatore con esperienza ventennale, ideatore di varie tecniche di auto-aiuto e di crescita interiore.

Programma: Le due funzioni di EFT-I: auto-aiuto e crescita interiore – Le origini delle Tecniche Energetiche – Le teorie alla base del metodo – Conoscenza dei punti di accesso ai Meridiani – SET (Simple Energy Techniques): teoria e pratica – Esercizi di SET: tematiche fisiche, respiro, stati interiori – EFT-I: Integrated Emotional Freedom Techniques – Amore e accettazione di sé: le basi del Metodo Classico – EFT-I Panta rei: teoria e pratica - Esercizi di EFT-I: tematiche fisiche, respiro, stati interiori – Le chiavi del successo: intensità e ripetizione – Dimostrazioni pratiche e discussione – Consigli ed esercizi.



DOVE: Gessate, in via Badia 74

COSTO: 140 euro (è necessario essere in possesso della tessera associativa 2022, di 10 euro, a fini assicurativi) + IVA

Per informazioni e iscrizioni: psicologiagessate@gmail.com