

## « HYPNOSE, EFT (technique de libération émotionnelle) et COHÉRENCE CARDIAQUE »

### 3 techniques efficaces pour aller vers le bien-être...



#### **Conférence animée par Muriel VAILLANT**

- *Maître-praticien en Hypnose Ericksonienne*
- *Praticienne en EFT Clinique®*
- *Praticienne en IMOKA (Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements Oculaires, Kinesthésiques et Auditifs)*
- *Praticienne en Access Consciousness Bars®*

<https://www.muriel-vaillant-hypnotherapeute.fr>

L'Hypnose est une pratique connue pour résoudre différentes problématiques, une technique de choix dans la gestion du stress.

La cohérence cardiaque est une méthode respiratoire simple, qui, pratiquée régulièrement améliore la santé mentale et physique.

L'EFT permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps, elle fait partie des thérapies énergétiques.

Muriel VAILLANT expliqua les bienfaits de ces 3 techniques qu'elle utilise quotidiennement dans sa pratique avec de bons résultats.

Combinées ensemble, ces méthodes potentialisent leurs bienfaits réciproques.

Après un exposé théorique, elle pratiqua avec l'assistance, une démonstration d'EFT ainsi qu'une séance d'hypnose rapide. Le but est de proposer aux personnes présentes, des outils simples, rapides et efficaces dans la gestion du stress et pour aller vers toujours plus de mieux-être.