



**Annick Binet**

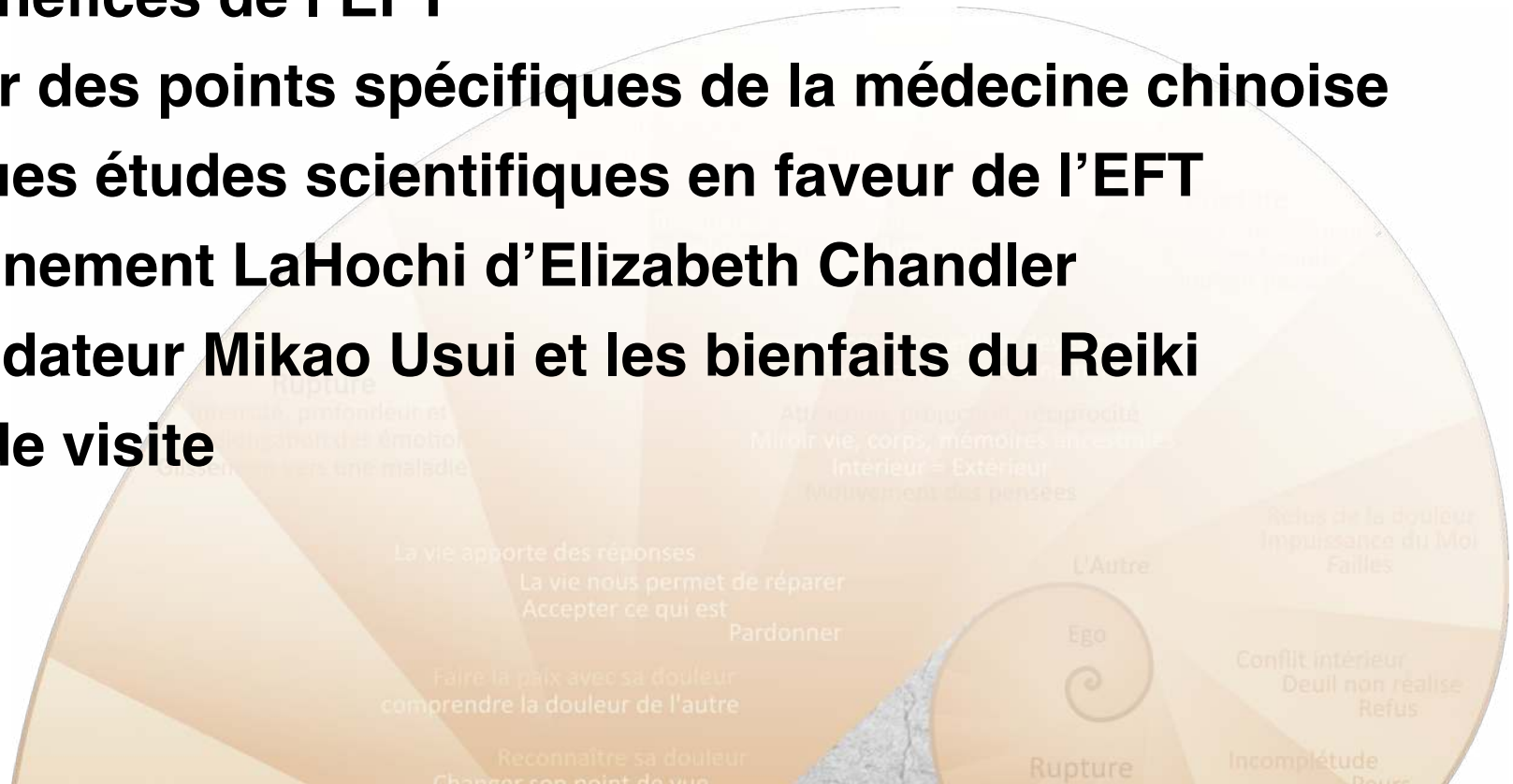
Tapotez, respirez, transformez!

**Techniques professionnelles de gestion des émotions EFT**  
(Emotional Freedom Techniques) - Technicienne praticienne en  
Thérapie QEPE® quantum energetic psychological emotion

Reiki master - Bioénergie - Développement personnel - Enseignement  
LaHoChi - Harmonisation habitat - Fondatrice et autrice [www.avahana.fr](http://www.avahana.fr)

# Sommaire

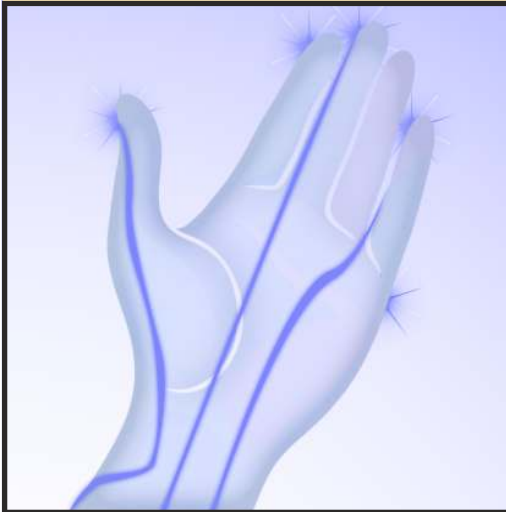
- Libérez le stress, retrouvez l'équilibre
- Tapotez, respirez, transformez!
- Les origines de l'EFT : R. Callahan - G. Craig
- Les bénéfices de l'EFT
- Tapoter des points spécifiques de la médecine chinoise
- Quelques études scientifiques en faveur de l'EFT
- Enseignement LaHochi d'Elizabeth Chandler
- Le Fondateur Mikao Usui et les bienfaits du Reiki
- Carte de visite





# Libérez le stress, retrouvez l'équilibre

## Séance EFT & Énergie



### Équilibre et bien-être

**Techniques professionnelles** de la gestion des émotions  
Accompagnement avec éthique et confidentialité dans la **libération des émotions**, souvent en lien avec des événements difficiles de la vie à traiter. Chaque séance est **personnalisée**, dans une écoute bienveillante, un cadre énergétique sécurisé et conforme à une **pratique déontologique**.

## Développement intérieur



### Équilibre, mieux-être dans la **régularité**

**Avancement** suivant **méthodologie et exercices sur-mesure** de cohérence cardiaque, techniques de méditation, activation en bioénergie, stimulation des points d'acupuncture lors des techniques professionnelles EFT... afin de traiter durablement les émotions et orienter sur la voie d'une profonde guérison et **développement intérieur**.

## Harmonisation Habitat



Vous souhaitez vendre votre maison plus rapidement ou simplement adoucir votre lieu de vie?

Pensez à changer la vibration de vos espaces afin d'attirer de nouvelles énergies et **augmenter le potentiel de vente**. Faites appel à notre technicité en bioénergie et Reiki avancé.



# Tapotez, respirez, transformez!



60€

## Séance EFT & Energie

Libération et gestion des émotions **EFT** (Emotional Freedom Techniques) - **Thérapie Qepe©** (Thérapie des émotions psychologiques énergétiques quantiques) - **Bioénergie** - **Reiki master**

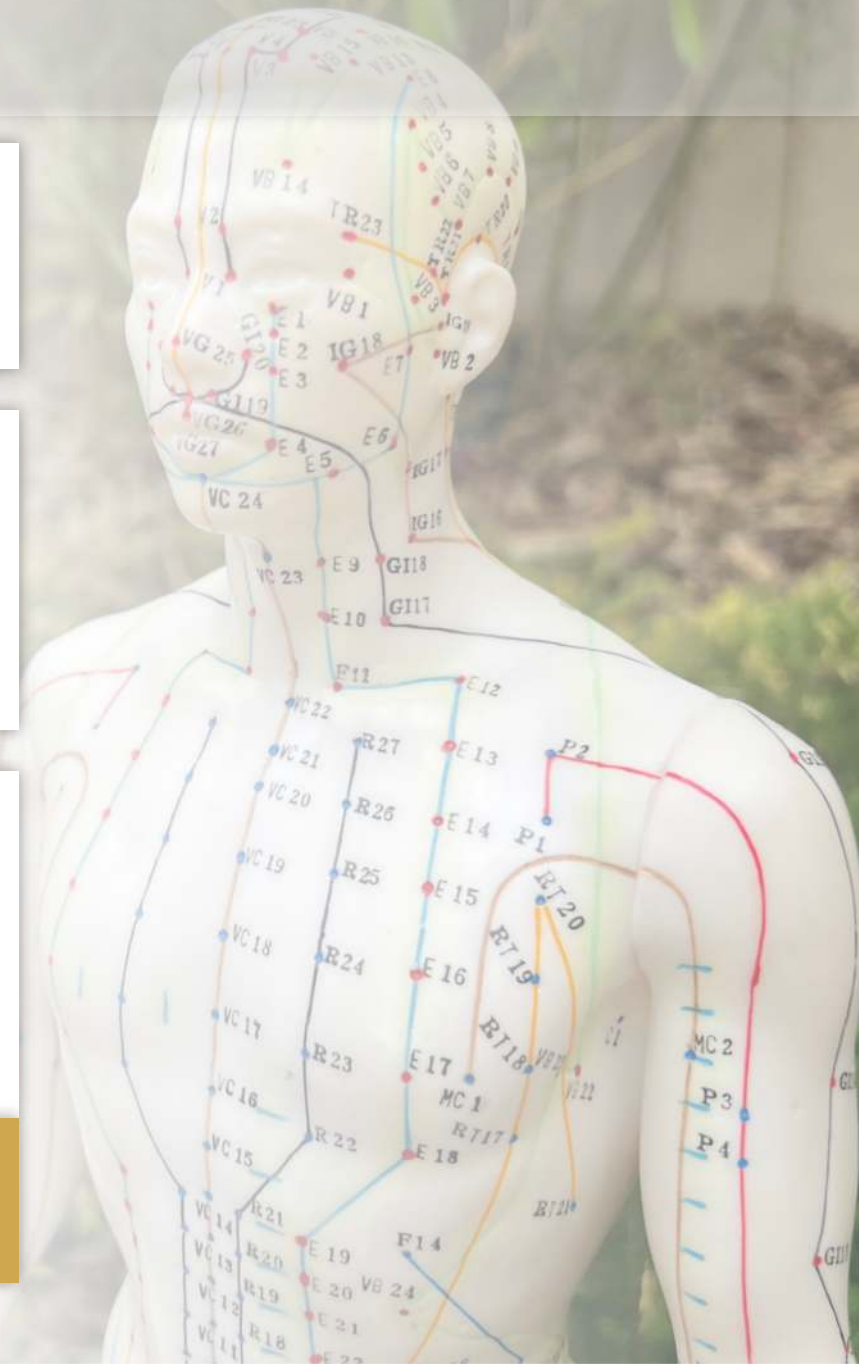
### Intervention

Entretien thérapeutique - Bilan énergétique - Compréhension et analyse des émotions et/ou traumatismes - Stimulation des points situés sur **le circuit des méridiens répertoriés par la médecine chinoise**, tout en se connectant au thème à traiter - **Ciblage de la cause émotionnelle** pour éliminer les effets - EFT pour les symptômes & événements spécifiques/aspects - Procédure de paix personnelle - **Effet de généralisation** - **Psychologie positive** - Techniques de méditation - Cohérence cardiaque - Evaluation et test du travail lors de la séance

### L'EFT régule les intensités émotionnelles et physiques

**Blessures émotionnelles** (rejet, abandon, trahison, impuissance...), **stress**, **anxiété**, inquiétude, **dépendance**, **peurs**, obsession, déprime, dépression, burn out, TSPT, phobie, attaque de panique, rupture, perte, **frustration**, agression, situation de menace pour sa vie, **traumatismes**, manque, habitude, pessimisme, **blocage**, croyance, préjugés, conflits intérieurs, **colère**, intolérance, opposition, **tristesse**, **culpabilités**, rancœurs, regrets, honte, jalousie, dégoût, victimisation, soumission, image de soi négative, confiance diminuée, **troubles divers**, insomnies, allergies, **maladies physiques**, période de fin de vie...

La séance **EFT & Energie** est riche d'enseignement et de **bienveillance**. Cette pratique vous apprend à repérer et identifier les émotions négatives afin de comprendre plus profondément son **histoire personnelle** et d'atteindre une paix émotionnelle et la **guérison**.



# Les origines de l'EFT

## Roger Callahan: “Vérifiez le résultat sur soi-même”

L'EFT tout comme la thérapie QEPE© traitant le champ morphique de l'humain, prend sa source dans la **TFT® Thought Field Therapy, thérapie du champ mental** développé par le Docteur **Roger Callahan** dans les années **1980** aux Etats-Unis. R. Callahan est le créateur du TFT®, Maître de conférences à l'Université du Michigan, Président de l'Académie américaine des psychologues en thérapie familiale et conjugale, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute, spécialisé dans le domaine des **phobies**.

La TFT® permet d'éliminer la plupart des traumatismes et des émotions négatives en cherchant à **restaurer le flux d'énergie dans le corps** afin de favoriser la guérison. La méthode est inspirée de la kinésiologie appliquée, la psychanalyse et l'acupuncture. **R. Callahan a étudié les méridiens chinois et a découvert les effets du tapotement des points méridien sur les émotions. L'anxiété, les dépendances, les peurs, les obsessions, la culpabilité, la dépression, l'épuisement ou le débordement émotionnel** affectent profondément notre vie et nos relations. A partir de cela, Roger Callahan propose **de stimuler les capacités d'autoguérison de notre corps grâce à des points spécifiques qui éliminent les perturbations du champ mental et, d'essayer et de “vérifier les résultats sur soi-même” pour retrouver sa santé et le bien-être**”. L'action du TFT® a été reconnue en **janvier 2016** comme étant un moyen thérapeutique ayant fait ses preuves. Elle est actuellement inscrite au registre de la SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration).

## Gary Craig: “L'émotion négative a un effet physique”

Gary Craig suit la formation de R.Callahan et **invente la séquence de base de l'EFT en simplifiant la méthode** de Callahan. En **1993**, Gary Graig fonde la pratique psycho-corporelle EFT aux Etats-Unis qui a **valeur de psychothérapie** selon son auteur. L'acupuncture utilise des énergies subtiles appelées “**méridiens**” qui circulent à travers le corps. **Selon Gary Craig, une mauvaise circulation de l'énergie dans le corps compromet directement son équilibre et sa santé globale**. Avec le tapotement et la verbalisation des contributeurs émotionnels, **le corps tend à se guérir par lui-même**, dans un contexte de libre circulation du flux d'énergie. Les principaux éléments qui bloquent ce flux d'énergie sont un problème émotionnel ou une accumulation de problèmes émotionnels ainsi que d'anciens traumatismes retenus dans le corps...

## “Appliquez l'EFT à chaque situation!”

La méthode simplifiée par **le fondateur Gary Craig** permet à chaque client d'avoir la possibilité de réutiliser la technique pour progresser dès qu'une émotion négative survient. L'EFT peut avoir des **résultats très rapides en une séance voire plusieurs séances** selon la complexité du problème à traiter... Mettre le doigt sur **la cause émotionnelle** permet de défaire les conséquences qui se sont imposées dans l'histoire personnelle du client. **La technique de liberté émotionnelle traite toutes les émotions difficiles ainsi que les facteurs négatifs : tristesse, peur, colère, dégoût, honte, anxiété, culpabilité, dépression, phobie, addictions, agression, problème de vue, fatigue chronique, insomnie... et permet d'alléger les souffrances émotionnelles et physiques.**

# Les bénéfices de l'EFT

Tapotez, respirez, transformez!



Liberté émotionnelle  
Rééquilibration de l'énergie du corps

Libération émotionnelle profonde - Réduction du stress et de l'anxiété - Rééquilibrage énergétique - Apaisement du mental - Soutien dans les périodes de transition ou de surcharge émotionnelle - Effets sur la dépression et syndrome du stress post-traumatique (SSPT)

Etudes sur l'EFT de Dawson Church et al. 2013 - pour les vétérans souffrant de SSPT:

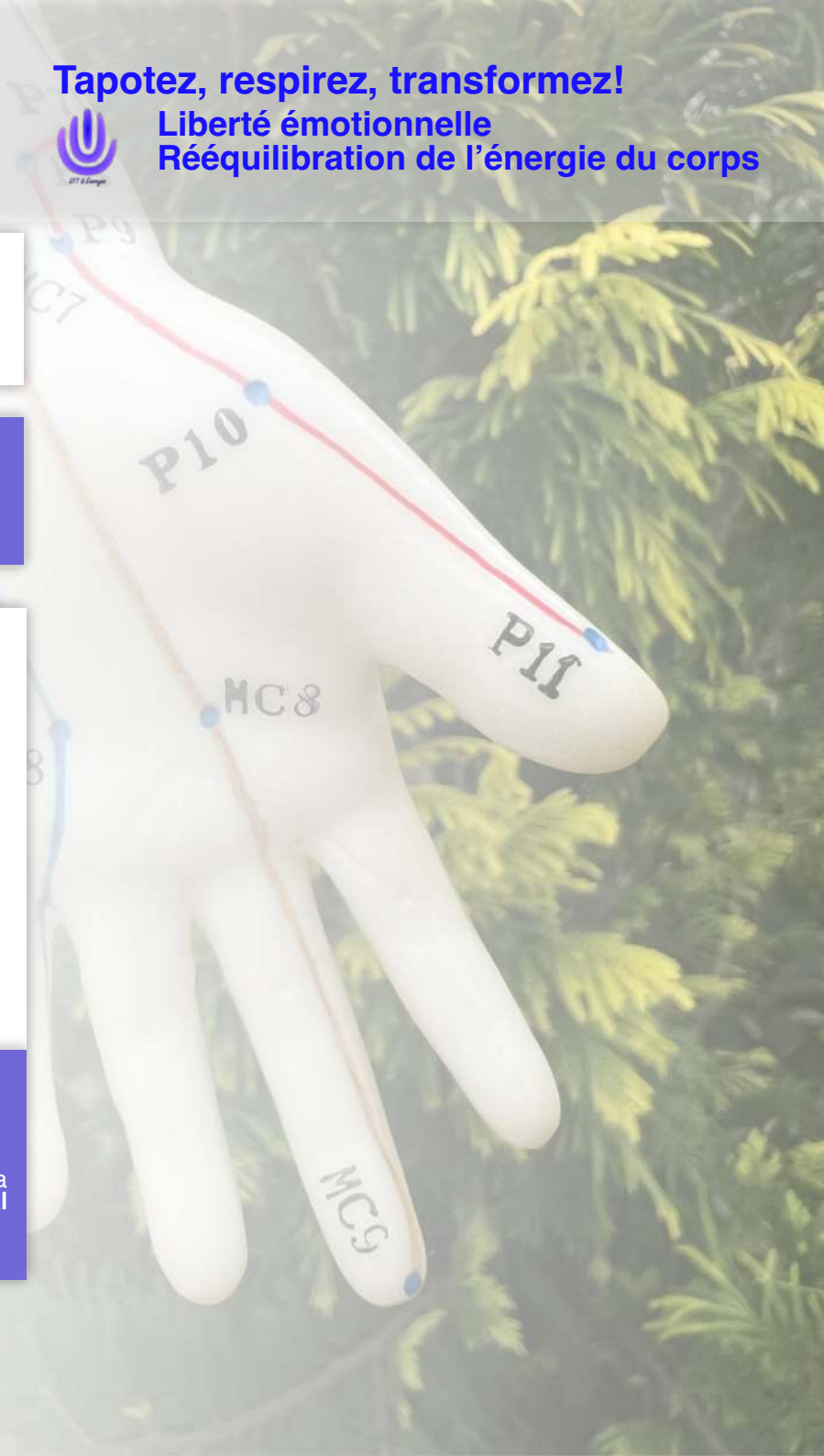
- Efficacité rapide et durable, même pour les troubles sévères
- Semble agir sur le système limbique, notamment l'**amygdale**, réduisant les réponses émotionnelles excessives liées aux traumatismes ...

## Les bienfaits de l'EFT - Thérapie QEPE®

Repérer ses émotions, identifier les pics émotionnels, apprendre par la technique à s'auto-réguler et à retrouver une **liberté émotionnelle** - S'attaquer **aux causes profondes** d'une maladie - Dénouer les conflits intérieurs - Lever les autosabotages, croyances ou biais d'interprétation - Soulager les événements spécifiques négatifs de la mémoire émotionnelle - Adopter un nouvel angle de vue - **Améliorer les performances**, retrouver la **confiance** en soi et l'estime de soi - Identifier ses limites personnelles - Déplacer sa zone de confort - **Actualiser** une nouvelle image mentale de soi-même - Retrouver sa place et son bien-être - Déverrouiller les symptômes - **Rééquilibrer son flux énergétique** - **Retrouver la santé** - Prendre un nouvel élan dans la vie - Se développer personnellement - Devenir une personne congruente - Travailler sur sa respiration restreinte pour retrouver une pleine et libre respiration - Se reconnecter à ses propres sensations et sentiments...

## Réduction prouvée du stress biologique

L'EFT repose sur la stimulation de points d'acupuncture tout en verbalisant les émotions. Une étude publiée dans le Journal of Nervous and Mental Disease a démontré que cette technique **réduit le taux de cortisol** — l'hormone du stress — de 24 % en moyenne après une seule séance, contre 14 % pour la thérapie par la parole ou le repos. Church D., Yount G., & Brooks A. J. (2012) The effect of Emotional Freedom Techniques (EFT) on stress biochemistry: A randomized controlled trial. Journal of Nervous and Mental Disease, 200(10), 891-896





# Tapoter des points spécifiques des lignes méridiennes de la médecine chinoise pour modifier le flux d'énergie

## ☯ Les points des méridiens utilisés lors d'une séance EFT :

|                                                  |                                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Point karaté: Intestin grêle <b>IG3</b> 🔥        | (CL): Reins <b>R27</b> 💧                        |
| (ST): Vs gouverneur <b>VG20</b> + méridiens Yang | (SB): Rate Pancréas <b>RT 21</b> 🌿              |
| (DS): Vessie <b>Ve2</b> 💧                        | (SS): Foie <b>F14</b> 🍷                         |
| (CO): Vésicule biliaire <b>VB1</b> 🍷             | (PO): Poumon <b>P11</b> 🌬                       |
| (SO): Estomac <b>E1</b> 🌿                        | (IN): Gros intestin <b>GI1</b> 🌬                |
| (SN): Vs gouverneur <b>VG26</b>                  | (MA): surrénales, reproduction <b>MC9</b> 🔥     |
| (SB): Vs conception <b>VC24</b>                  | (AU): Coeur <b>C9</b> 🔥                         |
|                                                  | Point de gamme: Triple réchauffeur <b>TR3</b> 🔥 |

### La séance de travail

**Identification** de la difficulté émotionnelle - **Évaluation** de son intensité - **Connexion** avec le thème à traiter\* qui **ACTIVE** l'Amygdale (\*Rappel du DÉCLENCHEUR émotionnel, scène problématique ou traumatisme non-résolu...)

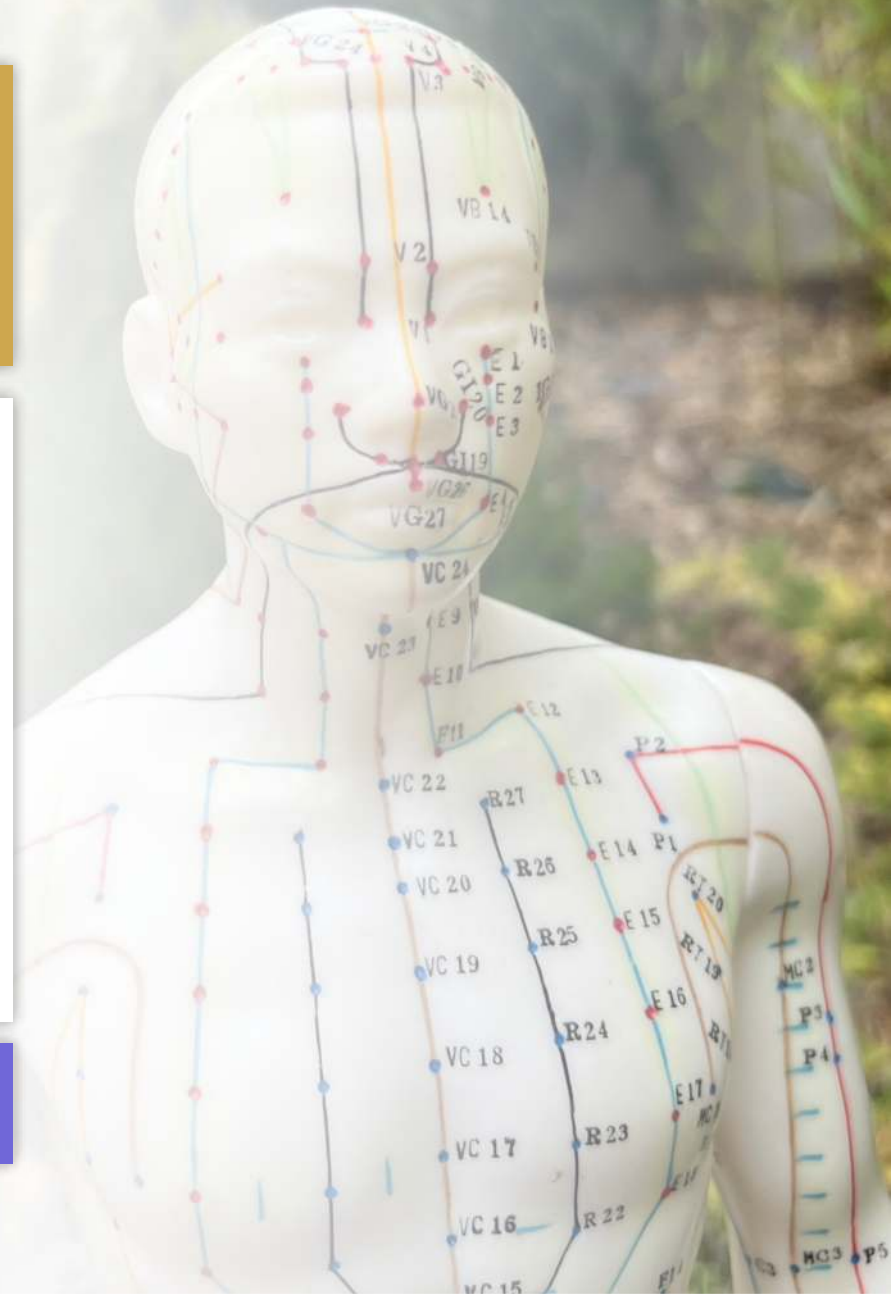
Phrase de **préparation** et phrases de **rappel** tout en **stimulant les points d'acupuncture** précis - Envoi de signaux opposés qui désactive l'Amygdale et **décharge l'intensité** qui mobilisait l'énergie de la personne

Poursuite du travail et approfondissement des **détails** en travaillant sur **l'évènement spécifique** et ses stimuli neutres (bruit, odeur, lieu...)

**Décharge des émotions négatives** (ex: colère, peur liée à un traumatisme, flashbacks, cauchemars, pensées intrusives, évitement d'un lieu/situation/personne, engourdissement émotionnel, irritabilité...)

Evaluation et test de la séance EFT - **Liberté émotionnelle**

**Des études en neurosciences suggèrent que l'EFT pourrait réduire l'activité de l'amygdale, une zone du cerveau impliquée dans la peur et les émotions.**





# Quelques études scientifiques en faveur de l'EFT

## Journal of Nervous and Mental Disease

The Journal of  
NERVOUS  
AND  
MENTAL  
DISEASE

**L'effet des techniques de liberté émotionnelle sur la biochimie du stress - Essai contrôlé randomisé - Dawson Church, PhD - Garret Yount, PhD - Andrew J. Brooks PhD - *The Journal of Nervous and Mental Disease* 200(10):p 891-896, October 2012. | DOI: 10.1097/NMD.0b013e31826b9fc1**

Cette étude a examiné les variations du taux de cortisol et des symptômes de détresse psychologique chez 83 participants non cliniques ayant reçu **une intervention unique d'une heure**. Les sujets ont été répartis aléatoirement en trois groupes : un groupe recevant la technique de libération émotionnelle (EFT), un groupe de psychothérapie recevant des entretiens de soutien (SI), et un groupe sans traitement (NT). **Des tests salivaires de cortisol** ont été réalisés immédiatement avant et 30 minutes après l'intervention. Les symptômes de détresse psychologique ont été évalués à l'aide du questionnaire Symptom Assessment-45. **Le groupe EFT a montré des améliorations statistiquement significatives : Anxiété : -58,34 % ( $p < 0,05$ ) ; Dépression : -49,33 % ( $p < 0,002$ ) ; Sévérité globale des symptômes : -50,5 % ( $p < 0,001$ ) ; Ampleur des symptômes : -41,93 % ( $p < 0,001$ )**

Le groupe EFT a également présenté une **diminution significative du taux de cortisol** (-24,39 % ; erreur standard : 2,62), comparée à celle observée dans les groupes SI (-14,25 % ; SE : 2,61) et NT (-14,44 % ; SE : 2,67) ( $p < 0,03$ ). **La baisse du taux de cortisol dans le groupe EFT reflète l'amélioration observée des symptômes de détresse psychologique.**

**Corrigendum soutenant la contribution thérapeutique du tapotement des points d'acupuncture aux effets observés de l'EFT Réponse à Spielmans (2021) - Dawson Church, PhD - Kevin Kip, PhD; Peta Stapleton, PhD - *The Journal of Nervous and Mental Disease* 210(2):p 143-147, February 2022. | DOI: 10.1097/NMD.0000000000001439**

Nous avons publié une méta-analyse d'études qui ont examiné les différentes composantes d'une thérapie fondée sur des preuves appelées techniques de liberté émotionnelle (EFT). L'EFT utilise des éléments des thérapies conventionnelles telles que **l'exposition et le traitement cognitif**, mais comprend **l'ingrédient unique de la stimulation d'acupoint** en utilisant le taraudage du bout des doigts. Six études ont été identifiées, et trois d'entre elles répondaient aux critères de contrôle de la qualité du groupe de travail de la Division 12 de l'American Psychological Association pour des thérapies empiriquement validées. La méta-analyse a révélé que la composante d'acupoint de l'EFT n'était pas un ingrédient inerte ou un placebo inactif mais a apporté une contribution active aux effets thérapeutiques notés dans une littérature de recherche qui compte désormais plus de 100 essais cliniques d'EFT. Après la publication, des erreurs dans l'analyse originale ont été identifiées, principalement des écarts-types incorrects. Une nouvelle analyse a été réalisée par un statisticien indépendant et a trouvé des **effets légèrement plus importants que l'enquête originale**. Les résultats ont été publiés sous forme de corrigendum, qui a ensuite été contesté par Spielmans. Ici, nous examinons les critiques du corrigendum et de l'article original. Nous constatons que bien qu'ils puissent être d'un intérêt académique, ils ne sont pas pertinents pour la question de la recherche centrale pour savoir si la composante d'acupoint de l'EFT est inerte ou active. **Nous réaffirmons que les preuves valident clairement la contribution apportée par un point d'acupoint sur les effets cliniques observés d'EFT.**

**Techniques de liberté émotionnelle pour l'anxiété - Revue systématique avec méta-analyse - Morgan A. Clond, MD, PhD - *The Journal of Nervous and Mental Disease* 204(5):p 388-395, May 2016. | DOI: 10.1097/NMD.0000000000000483**

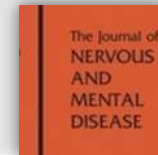
La technique de la liberté émotionnelle (EFT) combine des éléments d'exposition et de thérapies cognitives avec l'acupression pour le traitement de la détresse psychologique. Des essais contrôlés randomisés récupérés par la recherche documentaire ont été évalués pour la qualité en utilisant les critères développés par le groupe de travail de la Division 12 de l'American Psychological Association sur les traitements validés empiriquement. En décembre 2015, 14 études ( $n = 658$ ) répondaient aux critères d'inclusion. Les résultats ont été analysés en utilisant une méta-analyse pondérée en variance inverse. La taille de l'effet avant le post pour le groupe de traitement EFT était de 1,23 (intervalle de confiance à 95%, 0,82-1,64;  $P < 0,001$ ), tandis que la taille de l'effet pour les témoins combinés était de 0,41 (intervalle de confiance à 95%, 0,17 à 0,67;  $p = 0,001$ ). Le traitement de la technique de la liberté émotionnelle a démontré une **diminution significative des scores d'anxiété**, même lorsque l'on tient compte de la taille de l'effet du traitement témoin. Cependant, il y avait trop peu de données disponibles en comparant le FEF aux traitements de la norme de soins tels que la thérapie cognitivo-comportementale, et des recherches supplémentaires sont nécessaires pour établir l'efficacité relative de l'EFT aux protocoles établis.





# Etudes en faveur de l'EFT

## Journal of Nervous and Mental Disease



**Tapoter sur les points d'acupuncture est-il un ingrédient actif dans les techniques de liberté émotionnelle? Une revue systématique et une méta-analyse des études comparatives**

Dawson Church, PhD - Peta Stapleton, PhD - Amy Yang, PhD; Fred Gallo, PhD - *The Journal of Nervous and Mental Disease* [206\(10\):p 783-793, October](#)

[2018](#). | DOI: 10.1097/NMD.0000000000000878

Les Techniques de Libération Émotionnelle (EFT) combinent des éléments de **restructuration cognitive et de techniques d'exposition avec la stimulation de points d'acupuncture**. Les méta-analyses indiquent des **effets importants pour le trouble de stress post-traumatique, la dépression et l'anxiété**; cependant, ces effets pourraient être dus aux composantes que l'EFT partage avec d'autres thérapies. Cette analyse a examiné si la composante acupression de l'EFT constitue un ingrédient actif. Six études portant sur des adultes présentant des symptômes psychologiques ou physiques diagnostiqués ou auto-identifiés ont été comparées ( $n = 403$ ), dont trois ( $n = 102$ ) ont été retenues. La comparaison pré- et post-traitement par EFT a montré un effet important: Cohen's  $d = 1,28$  (intervalle de confiance à 95 % : 0,56 à 2,00); Hedges'  $g = 1,25$  (IC à 95 % : 0,54 à 1,96). Les groupes recevant de l'acupression ont obtenu des résultats modérément meilleurs que les groupes témoins :  $d = -0,47$  (IC à 95 % :  $-0,94$  à  $0,0$ );  $g = -0,45$  (IC à 95 % :  $-0,91$  à  $0,0$ ). La méta-analyse indique que **la composante acupression est bien un ingrédient actif**, et que les résultats ne sont pas uniquement dus à l'effet placebo, aux effets non spécifiques de toute thérapie, ou aux composantes autres que l'acupression.

**Amélioration des symptômes de traumatisme psychologique chez les anciens combattants utilisant des techniques de liberté émotionnelle - Essai contrôlé randomisé - Dawson Church, PhD ; Crystal Hawk Med; Andrew J. Brooks PhD - Olli T. Toukolehto MD - Maria Wren Lcsw - Ingrid Dinter - Phyllis K. Stein PhD - *The Journal of Nervous and Mental Disease* [201\(2\):p 153-160, February 2013](#). | DOI: 10.1097/NMD.0b013e31827f6351**

Cette étude a examiné l'effet des techniques de liberté émotionnelle (EFT), une thérapie brève d'exposition **combinant des éléments cognitifs et somatiques sur le trouble de stress post-traumatique (SSPT) et les symptômes de détresse psychologique** chez les anciens combattants recevant des services de santé mentale. Les anciens combattants répondant aux critères cliniques du SSPT ont été randomisés en EFT ( $n = 30$ ) ou la liste d'attente de la norme de soins (SOC / WL;  $n = 29$ ). L'intervention EFT était composée de séances de coaching EFT de 6 heures en même temps que des soins standard. Les groupes SOC / WL et EFT ont été comparés avant et après l'intervention (à 1 mois pour le groupe SOC / WL et après six séances pour le groupe EFT). **Les sujets EFT avaient considérablement réduit la détresse psychologique ( $P < 0,0012$ ) et les niveaux de symptômes du SSPT ( $P < 0,0001$ ) après le test**. De plus, **90% du groupe EFT ne répondait plus aux critères cliniques du SSPT**, contre 4% dans le groupe SOC / WL. Après la période d'attente, les sujets SOC / WL ont reçu l'EFT. Dans une analyse longitudinale intra-sujets, 60% n'ont plus rencontré le Critères cliniques du SSPT après trois séances. Cela a augmenté à 86% après six séances pour les 49 sujets qui ont finalement reçu EFT et sont restés à 86% à 3 mois et à 80% à 6 mois. Les résultats sont cohérents avec ceux des autres **rapports publiés montrant l'efficacité de l'EFT dans le traitement du SSPT et des symptômes comorbides et ses effets à long terme**.

**Modifications neuronales après un traitement par les Techniques de Libération Émotionnelle (EFT) chez des personnes souffrant de douleurs chroniques - Peta Berenice Stapleton, Oliver Baumann, Tom O'Keefe, Sandeep Bhuta**

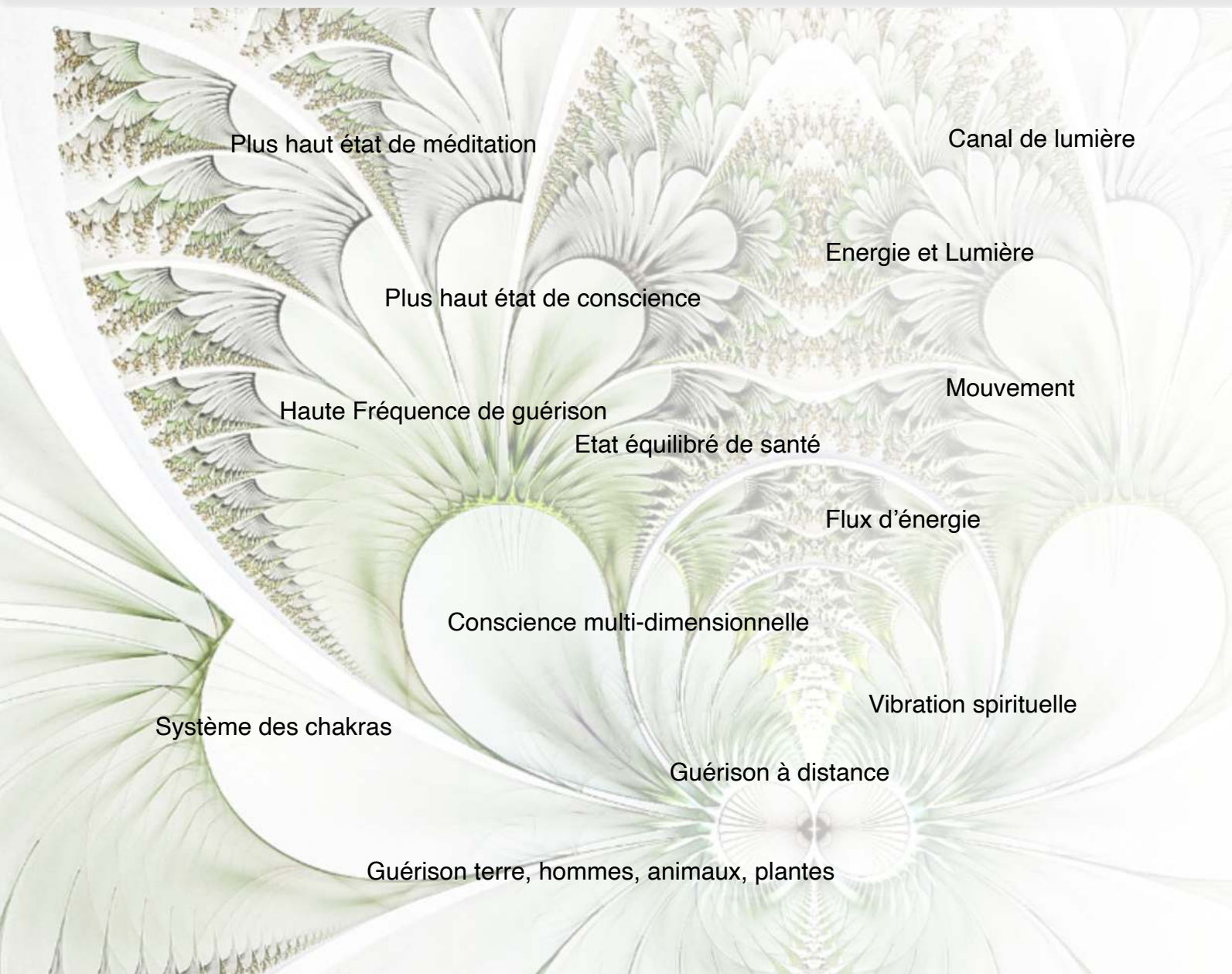


Cet essai clinique a étudié l'effet d'une intervention par les Techniques de Libération Émotionnelle (EFT) sur l'activation cérébrale chez des personnes souffrant de douleurs chroniques, en utilisant l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf). L'EFT est une **technique brève de réduction du stress** qui combine l'énonciation d'une affirmation cognitive avec des tapotements sur des points d'acupression. 24 adultes ont participé à un traitement EFT en groupe, en ligne, pendant 6 semaines, et ont subi une IRMf, à l'état de repos avant et après l'intervention. Une analyse MANOVA à mesures répétées a révélé des différences significatives entre les mesures pré et post-intervention : **Sévérité de la douleur :  $-21\%$  ; Interférence de la douleur dans la vie quotidienne :  $-26\%$  ; Qualité de vie :  $+7\%$  ; Symptômes somatiques :  $-28\%$  ; Dépression :  $-13,5\%$  ; Anxiété :  $-37,1\%$  ; Bonheur :  $+17\%$  ; Satisfaction de vie :  $+8,8\%$** . Les tailles d'effet de Cohen variaient de petites ( $0,2$ ) à grandes ( $0,75$ ), suggérant une efficacité significative de l'intervention. L'analyse IRMf a montré une **diminution significative de la connectivité entre le cortex préfrontal médian (zone modulant la douleur) et des zones de matière grise bilatérales dans le cortex cingulaire postérieur et le thalamus, toutes deux impliquées dans la modulation et la dramatisation de la douleur**. Aucune zone cérébrale n'a montré une augmentation significative de la connectivité après le traitement EFT. Associés aux mesures psychologiques, ces résultats soutiennent **l'efficacité de l'intervention EFT dans la réduction de la douleur chronique et de ses impacts**. Des recommandations pour des recherches futures sont proposées.



# Enseignement LaHochi d'Elizabeth Chandler

Matinée théorie et pratique & Suivi post-formation



Plus haut état de méditation

Canal de lumière

Plus haut état de conscience

Energie et Lumière

Haute Fréquence de guérison

Mouvement

Etat équilibré de santé

Flux d'énergie

Conscience multi-dimensionnelle

Vibration spirituelle

Système des chakras

Guérison à distance

Guérison terre, hommes, animaux, plantes

LaHoChi



Formation théorique et pratique

Explication de la fréquence de guérison, ses bénéfices, les procédures d'initiation (auto-traitement, traitement à autrui), conseils, méthodes et suivi post-formation



**150€**

# Le fondateur du Reiki traditionnel

Mikao Usui 1865 - 1926



招 福 萬 病 今 日 丈 け は  
心 配 す な 業 を は け め  
朝 夕 合 掌 口 に 唱 へ  
心 身 白 井 靈  
肇 祖 白 井 翁

Les bienfaits du Reiki

- Contribution à une **bonne santé, harmonisation et revitalisation** du corps
- Renforcement du **système immunitaire**
- Travail **sur la cause** de la maladie (l'énergie se dirige à l'endroit exact où le corps en a le plus besoin)
- Amélioration du fonctionnement des organes, **élimination des toxines**
- Restauration de l'équilibre naturel et stimulation de la **capacité du corps à s'auto-guérir, atténuation des symptômes de la douleur** et des effets du vieillissement, **amélioration du sommeil**
- Soulage les souffrances et les peurs, répare les traumatismes du passé (le Reiki est très utile en cas de choc émotionnel, de période de stress intense, d'accident...)
- **Rééquilibrage des émotions**, facilite le pardon, relaxation, calme l'activité mentale, pensées clarifiées
- Augmente la **confiance en soi**, créativité, **concentration**, conscience et l'acceptation
- Epanouissement intérieur **en régularité** (4 soins Reiki espacés), prise des bonnes décisions, apporte joie, **paix intérieure et enthousiasme**
- Accompagnement et accélération du développement spirituel vers l'éveil, stimulation de l'**intuition**
- Reliance à la source, à l'amour inconditionnel, invitation à **penser plus universellement**
- Centrage, **ancrage** et alignement



# 靈 Le Reiki

Art énergétique japonais visant à harmoniser le corps et l'esprit par l'imposition des mains

Pratique méditative favorise la présence, la concentration et la qualité de la canalisation énergétique

言靈 Kotodamas - L'esprit des mots - Symboles et sons sacrés

- Symbole d'ancrage, protection, force, concentration
- Symbole de distance
- Symbole de mental-émotionnel
- Symbole de maître et de sagesse ancestrale

Chemin de transformation intérieure

L'auto-traitement maintient l'équilibre personnel et renforce la connexion à l'énergie Reiki

Traitement sur autrui, Reiki à distance

Intervention psycho-énergétique

Chakras, aura, Quartz, Antahkarana

Les idéaux du Reiki, 五戒 Gokai, affirmations positives

Juste pour aujourd'hui  
Ne te mets pas en colère  
Ne te fais pas de souci  
Sois reconnaissant  
Travaille avec diligence  
Sois bienveillant envers les autres

Praticien accompagne le processus naturel de rééquilibrage

Techniques de guérison Reiki - énergie d'amour inconditionnel et de compassion

Canalisation de l'énergie universelle

Transmission de l'énergie universelle facilite le rééquilibrage naturel du corps

Rééquilibrage des centres énergétiques & soulagement des tensions

Travail sur le Passé/Futur

Intervention sur le champ subtil et quantique en lien avec le corps physique dans une technique douce de décharge du trouble

Philosophie du non-attachement, humilité, compassion, détachement du résultat, respect du chemin de chacun

Reiju - Initiations





**Annick Binet**

Tapotez, respirez, transformez!

**Techniques professionnelles de gestion des émotions EFT**  
(Emotional Freedom Techniques) - Technicienne praticienne en  
Thérapie QEPE® quantum energetic psychological emotion

Reiki master - Bioénergie - Développement personnel - Enseignement  
LaHoChi - Harmonisation habitat - Fondatrice et autrice [www.avahana.fr](http://www.avahana.fr)





# Séance EFT & Énergie - Equilibre et bien-être

Tapotez, respirez, transformez!



**Annick Binet**

12 Rue de Bretagne  
10120 Laines aux Bois  
Agglomération Troyes - France

**Mobile: 07 77 46 13 92**

Mail: [contact@avahana.fr](mailto:contact@avahana.fr)  [www.avahana.fr](http://www.avahana.fr)



Avahana - Annick Binet  
06 77 46 13 92  
Compte professionnel WhatsApp



@avahana—annick—binet



@annick—binet



@Annick Binet

