

Apprivoiser le trac

Le trac est une plaie ouverte pour de nombreux musiciens. Il contient un émotionnel négatif qui encombre le jeu.

Ce cours apprend à utiliser la séquence EFT comme chemin de connaissance de soi. En mettant à distance des émotions perturbantes, il permet d'acquérir de l'assurance et une conscience bienveillante et heureuse lors du jeu instrumental. Ce cours est proposé 2 fois lors de ce semestre et est limité à 3 personnes.



2x3h – 70€



**12 +26 juin
2024
17h30-20h30**



**11 +18 sept.
2024
17h30-20h30**



Prérequis
Aucun



**Matériel
indispensable**

- Matériel envoyé avec la confirmation du cours

Compétences

1. Objectiver le trac dans mon corps, préciser la sensation corporelle et la qualité de l'émotion négative.
2. Visualiser cette situation, objectiver un comportement précis avec les sensations corporelles et les émotions négatives qui lui sont liées (peur, angoisse, colère, blocage, honte, inhibition, larmes, etc.)
3. Formuler cette situation
4. Réaliser la séquence EFT
5. Évaluer le changement de la charge émotionnelle dans cette situation précise.

S'inscrire



EDITIONS
PSALMOS