

# 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.*



**2x3h – 74€**



**21 jan + 11 fev  
2025  
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