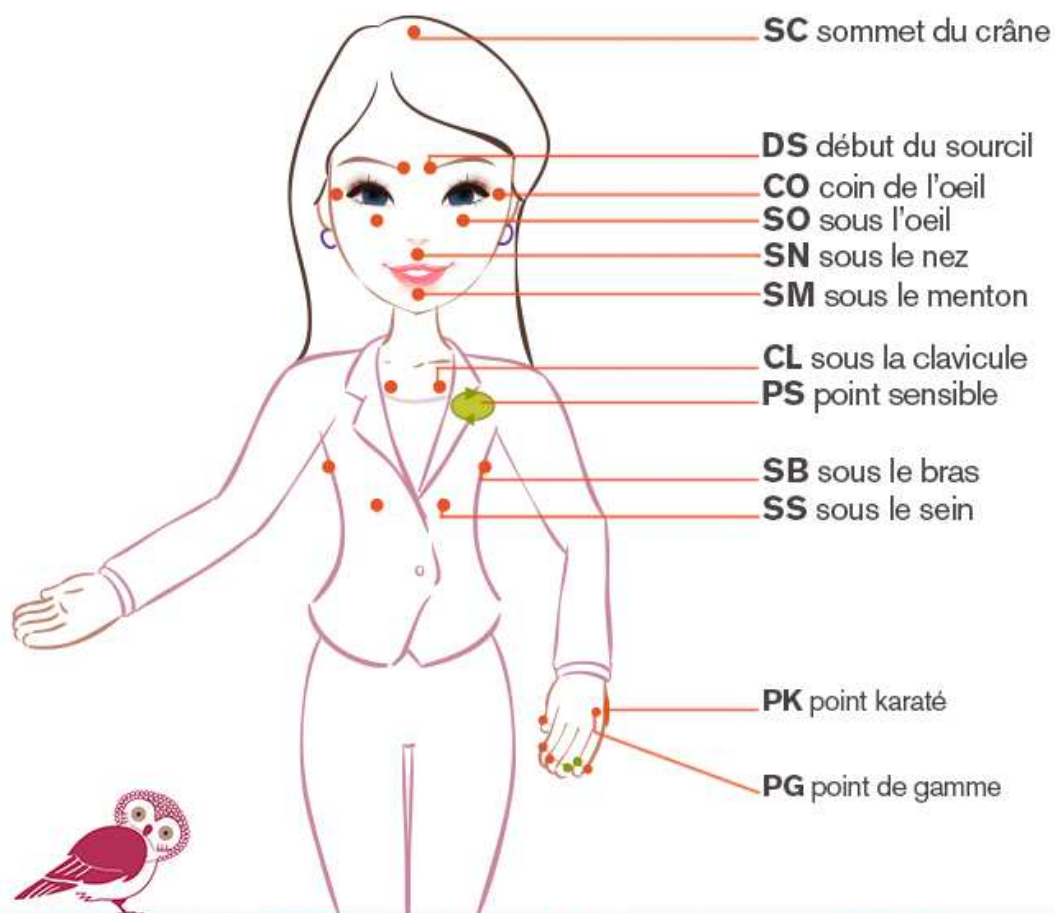


FICHE POINTS EFT



Marie-Pierre Glénisson * 06 20 41 20 81 * www.coaching-harmonique.fr

- Point Karaté (tranchant de la main) à tapoter avec le plat de l'autre main
- Sommet du crâne (au niveau de la fontanelle), tapotements avec tous les doigts de la main légèrement écartés
- Début des sourcils avec 2 doigts
- Coin externe de l'œil (sur l'os) avec 2 doigts
- Sous l'œil (sur la paroi osseuse de l'orbite) avec 2 doigts
- Sous le nez avec 2 doigts
- Sous la bouche et au dessus du menton (pile dans le creux entre les 2) avec 2 doigts
- Sous les têtes de la clavicule le long du sternum dans le creux juste avant la jonction avec la 1ère paire de côtes, avec 2, 3 ou 5 doigts
- Sous le bras à la hauteur du mamelon en prolongeant la ligne jusque sous le bras (assez sensible voire douloureux pour certains) tapotement ou massage avec le pouce
- Sous les pectoraux (pour la femme, cela correspond au niveau des baleines de soutien-gorge) avec le tranchant de la main