

J'aborde  
la rentrée  
sans stress

GRÂCE À  
LA KINÉSIOLOGIE & L'EFT

CENTRE SWEETCH  
ANDENNE  
| JEUDI 25 AOÛT 2022 |  
DE 18H' À 20H'

Par  
Frédérique Henry  
Kinésiologue

Atelier  
Pratique

Infos  
&  
Inscription:  
0476/34.18.46  
[www.frederique-henry.be](http://www.frederique-henry.be)

Scannez le QR code  
pour plus de détails

Vous vous sentez nerveuse/x, sous stress.

Vous vous sentez parfois coupable de réagir de manière excessive?

Vous avez la sensation d'être en état d'alerte constamment? Submergé(e), dépassé(e)?

... Et si vous appreniez des pratiques simples pour retrouver le calme  
afin de bien redémarrer la rentrée de septembre?

### Les objectifs de l'atelier de "libération de stress":

- ★ Prendre du temps pour soi,
- ★ Repartir avec des techniques simples & faciles à appliquer dans son quotidien,
- ★ (Ré-)apprendre à respirer,
- ★ Se reconnecter à soi,
- ★ Se libérer du stress, être plus calme et serein(e)
- ★ Se rendre compte qu'on est pas seul(e) à vivre ce qu'on vit,
- ★ Partager un moment avec d'autres, discuter, ...

©Frédérique Henry - Kinésiologue  
11, Rue de Baya à 5353 Goesnes  
0476/34.18.46  
[contact@frederique-henry.be](mailto:contact@frederique-henry.be)  
[www.frederique-henry.be](http://www.frederique-henry.be)



## Par quels outils?

- **Techniques de libération émotionnelle et de respiration** pratiquées en séance d'équilibration **en kinésiologie**,
- **L'EFT (Emotional Freedom Technique)**: technique de libération émotionnelle par tapotements légers sur des points d'acupuncture le long des méridiens d'énergie dont fait référence la médecine chinoise,
- La **respiration** & la relaxation,
- **L'intelligence collective**



## Programme:

- \* Introduction pour apprendre à repérer le stress et pouvoir s'en libérer.
- \* Comprendre notre fonctionnement physiologique et ce qu'il se passe dans notre cerveau.
- \* S'initier à l'EFT (Emotional Freedom Technique)
- \* Pratiquer des techniques (simples) de libération émotionnelle et de respiration
- \* Discuter et échanger nos expériences de manière légère et bienveillante. Partager des moments de rire et de bonne humeur également.

## Note importante sur ce que vous pouvez en retirer...

Bien entendu cet atelier ne remplace pas une séance individuelle (où je prends le temps, pendant 1h15'-30', de vous écouter et appliquer, par l'intermédiaire du test musculaire, des techniques d'équilibration de kinésiologie dans le but que vous retrouviez accès à vos ressources profondes en vue de résoudre votre difficulté).

Il s'agit, en fait, de découvrir des techniques / des outils pratiques et simples dans la libération du stress et des émotions qui se présentent dans nos vies.

## Pour qui ?

Pour toutes les personnes souhaitant prendre un petit peu de temps pour elles et améliorer leurs compétences pour apprivoiser leur stress et émotions. Toute personne ayant l'impression de "subir" le stress dans sa vie et de se laisser, quelques fois, submerger par ses émotions.

## Quand?

**Le jeudi 25 août de 18h' à 20h'**

## Où?

Au **Centre Sweetch** - 19, Place du Chapitre à 5300 Andenne (1er étage)

## Combien?

➤ 37 € TTC pour l'atelier + boissons, douceurs & brochure y compris



## Par qui ?

### Frédérique Henry

- ✦ **Kinésologue certifiée par la FBK** (Fédération Belge de Kinésiologie)
- ✦ Membre de la Commission Communication de la FBK
- ✦ **Praticienne certifiée en PTT** (Picture Tapping Technique) à l'**IBK** (Institut Belge de Kinésiologie)

=> Vous retrouverez toutes les informations sur ma formation, qui je suis, mon approche de la kinésiologie, etc. ... sur le **site internet: [www.frederique-henry.be](http://www.frederique-henry.be)**

## A emporter?

Une tenue confortable, ... et munissez-vous d'un carnet (personnel) si vous désirez prendre certaines notes supplémentaires (*sans oublier le bic qui va avec :-)*).

## Intéressé(e)? Des questions à poser?

N'hésitez-pas à me contacter par mail à **[frederique.henry.kinesiologue@gmail.com](mailto:frederique.henry.kinesiologue@gmail.com)** ou par téléphone (ou message): **0476/34.18.46**. Vous pouvez également m'envoyer votre numéro de téléphone si vous préférez que je vous appelle.

**L'inscription est obligatoire** et validée dès réception du paiement.  
Tous les détails seront envoyés par mail.

! Afin de favoriser l'intimité du groupe, **les places sont limitées!**  
Dépêchez-vous de vous inscrire & de réserver votre place... ;-)

## Quelques témoignages

✦ *"Je me parfaitement bien, repartant avec des connaissances dans tous les sens du terme."*  
Diana

✦ *"Très constructif, bel échange, tout était top. Je repars avec de la sérénité. Je retiens l'échange et la bienveillance."*  
Bérénice

✦ *"Belle découverte! Aller chercher en soi les ressources, accueillir ce qui est là. Se mettre en marche avec un accompagnement en toute bienveillance. Merci."*  
Anne-Françoise



✚ "J'ai vécu cet atelier de manière ouverte et curieuse. J'ai aimé les échanges et tester les techniques. Je repars avec un soulagement et le sentiment d'avoir des outils, des chemins qui s'ouvrent à moi. Cet atelier doit être abordé avec une ouverture d'esprit. Il permet de tester des techniques et d'évaluer notre ressenti propre. Rien de magique, tout est expliqué "scientifiquement" ".  
Emilie d'Andenne

✚ "Je n'ai pas fait de séance de kinésiologie mais j'ai participé à un atelier sur la gestion du stress. Elle répond à toutes nos questions, nous conseille. Prochaine étape : une séance de kinésiologie. A recommander 😊"  
Magdalena Julien Hacquin

✚ "Concernant les ateliers de "gestion du stress" & de "libération émotionnelle" : ces 2 ateliers très différents mais complémentaires m'ont donné des outils pour faire face à une situation de stress. Le deuxième atelier m'a permis de travailler sur un point plus particulier qui me tenait à cœur... À expérimenter !"  
Catherine de Fernelmont

## La date de l'atelier ne vous arrange pas?

D'autres ateliers seront programmés => **inscrivez-vous à la Newsletter** via le site internet [www.frederique-henry.be](http://www.frederique-henry.be) (via le formulaire se trouvant en bas de la page d'accueil)

Envie de recevoir des conseils « bien-être » ou lecture,  
les derniers articles du blog, des citations, être tenu(e) informé(e) des  
prochains ateliers... ?!

**Inscrivez-vous à la Newsletter en suivant ce lien:**  
<https://www.frederique-henry.be/#newsletter>



Copyright © 2022 Frédérique Henry  
Frédérique Henry - Kinésiologue  
All rights reserved.