

Atelier de gestion du stress

"Je reviens à moi..."



Vous vous sentez nerveuse/x, sous stress.

Vous vous sentez parfois coupable de réagir de manière excessive?

Une émotion inconfortable s'invite trop fréquemment et avec une intensité en décalage avec la situation?

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 et prendre du recul?

Les objectifs de l'atelier de gestion du stress:

- ★ Prendre du temps pour soi,
- ★ (Ré-)apprendre à respirer,
- ★ Explorer des pistes pour stopper le mental fou qui nous prend de l'énergie,
- ★ Apprivoiser nos émotions,
- ★ Se reconnecter à soi,
- ★ Accueillir les choses telles qu'elles sont,
- ★ Se libérer du stress, être plus calme et serein(e)

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



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 1h30', 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 gestion du stress et des émotions qui se présentent dans nos vies.

Ce format d'atelier est, par ailleurs, intéressant pour se rendre compte dans un premier temps que nous ne sommes pas "seul(e)s" à éprouver, ressentir et expérimenter ce qui se passe en nous.

Ensuite, celui-ci est construit de telle manière qu'il vous permette de cheminer pendant l'atelier mais après celui-ci, vous donnant accès à quelques outils de libération de stress (atelier n°1) ainsi qu'une mise en pratique de libération émotionnelle grâce à la technique de tapping PTT (Picture Tapping Technique) (atelier n°2) dont vous pourrez retrouver plus d'informations sur mon site internet: www.frederique-henry.be/liberation-emotionnelle-acupuncture-des-emotions-sans-aiguilles/#ptt

Notez bien que ce second atelier (dont vous trouverez le descriptif à côté de celui-ci), se fera à distance, par zoom, afin de permettre à chacun d'avoir sa bulle d'intimité pour réaliser la pratique du PTT.

Pour qui ?

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

Par qui ?

Frédérique Henry

- ✦ **Kinésiologue certifiée par la FBK** (Fédération Belge de Kinésiologie)
- ✦ **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**

Quand?

Le mercredi 19 janvier de 9h' à 11h' pour l'atelier de gestion du stress - en présentiel!

Le jeudi 20 janvier de 18h' à 20h' pour l'atelier de libération émotionnelle par le PTT (Picture Tapping Technique) - à distance (par Zoom)!

Où?

Au cabinet de Ohey => 11, rue de Baya à Goesnes



Combien?

- 30 € TTC (thé/café/eau/douceurs & brochure compris) par atelier de 2h'
- 50 € TTC en total (thé/café/eau/collations & brochure compris) si inscription aux 2 ateliers complémentaires de "gestion du stress" (atelier n°1) et de "libération émotionnelle" (atelier n°2) - (2 x2h') soit 25 €/atelier.

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

A emporter?

Une tenue confortable, de grosses chaussettes... 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 ou par téléphone: **0476/34.18.46**.

Vous pouvez également m'envoyer votre numéro de téléphone si vous préférez que je vous appelle.

! Afin de favoriser l'intimité du groupe (et en respect des normes sanitaires), les places sont limitées! Dépêchez-vous de vous inscrire... ;-)

Les dates ne vous arrangent pas?

D'autres ateliers seront programmés dans l'année => **inscrivez-vous à la Newsletter** via le site internet 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 thèmes des prochains ateliers, ... ?!

Inscrivez-vous à la Newsletter,
au bas de la page d'accueil du site:
www.frederique-henry.be



Copyright © 2022
Frédérique Henry - Kinésologue,
All rights reserved.

INSPIRONS-NOUS DE LA NATURE...