





*Je gère mon stress grâce à la
kinésiologie et l'EFFT*



*Frédérique Henry :
Kinésiologue certifiée par
la Fédération Belge de
Kinésiologie*

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,
- ★ 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)
- ★ Prendre du recul
- ★ Se rendre compte qu'on est pas seul(e) à vivre ce qu'on vit,
- ★ Partager un moment avec d'autres, discuter, ...

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 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 gestion 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 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 jeudi 16 juin de 18h' à 20h'

Où?

Au **Centre Sweetch** - 19, Place du Chapitre à 5300 Andenne

Combien?

➤ 30 € TTC pour l'atelier + boissons, douceurs & brochure compris



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 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... ;-)

La date de l'atelier ne vous arrange 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 - Kinésiologue
All rights reserved.