



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?

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 (re)connecter 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, ...

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**

©Frédérique Henry - Kinésiologue
 11, Rue de Baya à 5353 Goesnes
 0476/34.18.46
 contact@frederique-henry.be
 www.frederique-henry.be





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?

Choisissez le jour qui vous convient le mieux, entre:

Le jeudi 20 octobre 2022 de 18h' à 20h', ou,

Le jeudi 17 novembre 2022 de 18h' à 20h', ou,

Le jeudi 01 décembre 2022 de 18h' à 20h'

Aucune de ces dates ne vous convient?

D'autres ateliers seront programmés => **inscrivez-vous à la Newsletter** via le lien ci-après:

www.frederique-henry.be/#newsletter

Où?

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



Combien?

- 45 € 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**

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... ;-)

Quelques témoignages

- ✦ *"Accueil chaleureux. Atelier très complet et didactique. Très bien. Ce que j'ai trouvé de positif: la théorie complétée par les exercices. Je repars avec de bonnes techniques."*
Stéphanie d'Andenne - Atelier d'août 2022
- ✦ *"L'atelier était parfait (autant théorique que pratique). Tout en douceur, le partage des expériences ainsi que les cartes, tout était très parlant. Ce que j'ai trouvé de positif: les échanges du groupe (en petit groupe, c'était très profitable), les explications et les cartes. Un moment très agréable. Mon stress a diminué, je suis très satisfaite, je repars outillée pour gérer au mieux mon stress avec des outils qui fonctionnent rapidement. J'assisterai sûrement à d'autres ateliers sans avoir encore une idée pour le thème. Super atelier correspondant à mes attentes. Un tout grand Merci à vous."*
Stéphanie S. - Atelier d'août 2022



- ✚ *"Je me parfaitement bien, repartant avec des connaissances dans tous les sens du terme."
Diana - Atelier de Juin 2022*
- ✚ *"Très constructif, bel échange, tout était top. Je repars avec de la sérénité. Je retiens l'échange et la bienveillance."
Bérénice - Atelier de Juin 2022*
- ✚ *"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 - Atelier de Juin 2022*
- ✚ *"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- Atelier de Juin 2022*
- ✚ *"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 - Atelier d'Avril 2022*
- ✚ *"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 - Atelier de Février 2022*

