

Venue d'outre-Atlantique et encore pratiquée à la Maison Blanche aujourd'hui, la kinésiologie a été créée par des chiropracteurs américains dans les années 60. Son principe est simple : lorsqu'un stress s'installe dans notre corps, il va verrouiller certains muscles, entraver le fonctionnement des organes sensoriels et nous empêcher d'accéder à tout notre potentiel.

La kinésiologie est avant tout une approche de l'humain dans sa globalité, elle va aider à développer le potentiel de chacun et désamorcer les blocages physiques et psychologiques : apporter un équilibre entre le corps et l'esprit, libérer le stress et atténuer les maux du quotidien.

Pour agir, le kinésologue utilise différentes techniques comme les mouvements oculaires, énergétiques, l'EFT, l'acupressure ou encore les visualisations, et bien d'autres...

Elle peut être préconisée pour des interventions ponctuelles ou s'inscrire dans un programme de gestion du stress accompagnée de séance de sophrologie ou de Qi Gong. Elle peut également faire l'objet d'atelier avec des exercices pratiques.

Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Diminuer les différents maux : fatigue, stress...
- Retrouver concentration et motivation
- Gérer ses émotions

Comment ?

- Assis
- En individuel
- Durée : 1h

