

ATELIERS

Gérer les tensions liées aux écrans

« un corps libre de tensions et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie »

Au programme :

On respire, on prend de la distance pour garder un maximum d'efficacité en se concentrant sur l'essentiel.

- Reprendre contact avec son corps - Auto massage zone du corps fatiguées/sollicitées par écran et stress en open space, réunion,...
- Lâcher les tensions ancrées - Exercices associés aux réflexes archaïques
- Se détendre et se visualiser zen et serein – 10' Méditation

Vive le dodo !

« Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde »

Au programme :

Troubles du sommeil, effets sur l'organisme et quelques chiffres

Comment améliorer son sommeil grâce à la kinésio

Exercices inspiré de la kinésio, technique d'auto hypnose, mini méditation pour apprivoiser son sommeil

Trouver son équilibre

« Le bonheur est un délicat équilibre entre ce que l'on est et ce que l'on a. »

Au programme :

Comment avancer dans une vie heureuse entre travail, famille, enfant, désir personnel... et faire la part entre nos envies et des attentes qui ne sont pas toujours les nôtres.

Cycle sur 4 ateliers : Equilibre cérébral, physique, émotionnel et énergétique

Confiance et Estime de soi

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute la vie »

Au programme :

L'estime de soi n'est pas innée, elle se développe au fil des années, et se construit.

Prendre conscience de ses valeurs, cessé de se juger, prendre le risque de se tromper pour laisser briller qui vous êtes réellement...

Cycle sur 2/3 ateliers



ATELIERS

Hémisphères cérébraux et gestion du stress

"Tout acte est un coup de revolver cérébral."

Au programme :

- . Bilan cérébral : quel est mon hémisphère dominant sous stress et mes facilités
- . Exercices adaptés à mon type cérébral avec un objectif
- . Lâcher les tensions ancrées - Exercices associés aux réflexes archaïques (si on a du temps !)
- . Se détendre et se visualiser zen et serein : Méditation



Se fixer des objectifs ...et les atteindre

«La folie est de se comporter toujours de la même manière et de s'attendre à un résultat différent. »

Au programme :

Poser des objectifs de vie réalistes et cohérents avec nous-même afin de les atteindre sereinement, sans se perdre en chemin...



Laisser fleurir son Estime de soi

«Apprendre à s'aimer soi-même est l'amour le plus vrai qui soit»

Au programme :

L'estime de soi se développe au fil des années, des expériences et se construit, autour de nos systèmes de croyance aussi
Atelier pour laisser briller qui vous êtes réellement.
Petits exercices inspirés de la Kinesio suivi d'une méditation.



Gérer ses émotions

« Quand on cesse de reconnaître ses émotions, on cesse de comprendre le sens de son expérience »

Au programme :

Réflexion sur nos conditionnements et écoute de nos émotions
Identifier ses émotions et ce qu'elles évoquent, outils de gestion de ces émotions
Se détendre et se visualiser zen et serein grâce à des exercices de relaxation





Se ressourcer

Au programme :

Se poser, créer un lieu ressource

Apprendre technique d'auto hypnose pour se ressourcer et se calmer quand cela est nécessaire



Faire son Ikigai

Découvrez votre mission de vie Au programme :

Littéralement, on pourrait le traduire par « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue »>>.

< Il correspond au sens de la vie, à ce qui nous fait nous lever chaque matin avec enthousiasme. >

Il est la réunion de iki (<< vie >> ou << être en vie >>) et gai (<< ce qui vaut la peine et a de la valeur >>).

Cycle de 5 ateliers



Surmonter sa peur de l'avion

Gérer le jetlag

« Le plus beau voyage est celui que l'on a pas encore fait »

Au programme :

. Identifier sa peur

. Lâcher les tensions ancrées - Exercices associés aux réflexes archaïques et auto hypnose

. Se détendre et se visualiser zen et serein : Méditation

Apprentissage d'auto massage de points énergétiques pour atténuer le jet lag

Cycles 2 ateliers

ATELIERS SAISON ENERGETIQUE



Atelier Terre et Intersaison

«L'univers est une digestion. Vivre, une action magique»

Au programme :

Elément Terre et intersaison énergétique concernée par les méridiens de la Rate et de l'estomac sont au maximum de leur énergie.

Cet atelier à travers différentes techniques de kinésiologie s'orientera vers la digestion de certaines émotions afin d'accéder à plus d'assurance et de contentement,



Atelier Métal et Automne Hivernal

«Souviens toi que quand tu pardonnes, tu guéris
Quand tu lâches prise, tu grandis »

Au programme :

Elément Métal et saison d'automne énergétique où les méridiens Poumon et de gros intestin sont au maximum de leur énergie.

Cet atelier à travers différentes techniques va explorer le lâcher-prise et le pardon.



Atelier Eau et Hiver

"Te rappelles tu qui tu étais, avant que le monde te dise qui tu devrais être ?«

Au programme :

A travers des techniques issues de la kinésiologie nous travaillerons sur les méridiens du rein et de la vessie pour appréhender nos peurs, celles installées dans nos arbres généalogiques, mais aussi les attentes familiales, et nos systèmes de croyance



Atelier Bois et Printemps

« Nous sommes notre plus grande surprise »

Au programme :

Sur cette période où la nature s'éveille et où l'énergie remonte et redonne vie partout, nous aborderons l'élément énergétique « bois » et ses méridiens foie & vésicule biliaire.

Emotion de la Colère, mais aussi notions de choix et d'accueil du changement pour faire naître et croître ce qui donne du sens à chacun.



Atelier Feu et Eté

« Le rire est une poussière de joie qui fait éternuer le coeur»

Au programme :

En médecine traditionnelle Chinoise, la saison d'été est le démarrage d'un grand feu de Joie qui réchauffe 4 méridiens : le cœur, l'intestin-grêle, le triple-réchauffeur et le maître du cœur.

Au moyen d'exercices ludiques inspirés de la kinésiologie, je vous proposerais de travailler sur aimer et être aimé, assimiler de nos expériences et laisser nos cœurs palpitier de Joie pour plus d'un été...