

A dark silhouette of a group of people standing on a hill or beach at sunset. Some are holding a flag, others are looking through binoculars or cameras, and one person is pointing towards the horizon.

CORPOHEALTH

COACHING BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

CONCEPT ATELIER KINÉSIOLOGIE

La kinésiologie vise à équilibrer ses énergies (Touch for Health). Via des mises en situations concrètes nous aborderons dans cet atelier des conseils et techniques pratico-pratiques pour rééquilibrer les énergies liées au stress au travail.

VOS BÉNÉFICES

- > Meilleur gestion de ses émotions
- > Plus d'équilibre énergétique
- > Boîte à outil fonctionnelle

[ATELIER]

KINÉSLOGIE

- **PHASE I : AVANT** d'aller travailler ou en rentrant du travail
 - ⇒ **Avoir une play-list de musique qui vous font du bien**
 - ⇒ **Travailler avec les « 2 pots de riz »** : l'un qu'on insulte qui sert de décharge, l'autre qu'on affectionne
 - ⇒ **Mettre ses mains dans la terre d'un cactus (ils absorbent les ondes)**, marcher pieds nus
 - ⇒ **Couper le Wi Fi (en mode avion la nuit)**, éviter de porter son téléphone près du cœur ou dans sa poche en journée
 - ⇒ **S'essuyer les pieds en conscience** avant de rentrer en se disant 'je laisse mes soucis sur ce tapis'
 - ⇒ **Bain ou douche au gros sel**



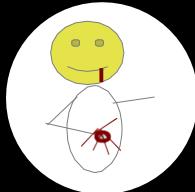
#MIEUXVIVRE

#LIBERERLESPRIT

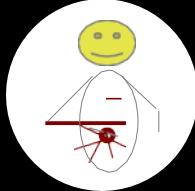
[ATELIER]

KINÉSIOLOGIE

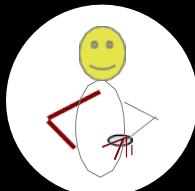
1. RÉÉQUILIBRAGE / ORGANISATION



- ✓ 1 main autour du nombril, l'autre en **pression glissée sur et sous les lèvres**



- ✓ 1 main autour du nombril, l'autre en **pression glissée dans le creux sous l'os claviculaire** (creux trouvés quand on rentre les épaules)



- ✓ 1 main autour du nombril, l'autre **frotte énergiquement le sacrum**

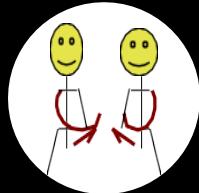
#MIEUXVIVRE

#LIBERERLESPRIT



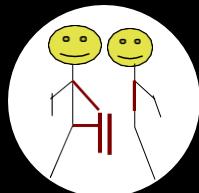
[ATELIER]
KINÉSIOLOGIE

2. FOCALISATION / CONCENTRATION



(1) Cross-crawl x10

(2) Homo-crawl x10



⊗ Cross-crawl x5

Puis (1) x10 + (2) x10 + ⊗ x5

+ CRAYONNAGE EN MIROIR

✓ Avec le bout des doigts D et G en synchronisation

✓ Exemple : { }

#MIEUXVIVRE

#LIBERERLESPRIT



[ATELIER]

KINÉSLOGIE

- PHASE 2 : EN POSTE

- ⇒ Boire doucement et en conscience de l'eau (plutôt que du thé, café ou soda)
- ⇒ Porter son regard loin ou haut dans le ciel le plus souvent possible à la pause
- ⇒ Frotter ses paumes de mains et les poser sur ces paupières pour détendre les yeux
- ⇒ Défatiguer les yeux en dessinant le signe & de l'infini*
- ⇒ Repeindre en « vert Shreck » le client agressif, rester dans la bulle qu'on a installer en commençant la

#MIEUXVIVRE

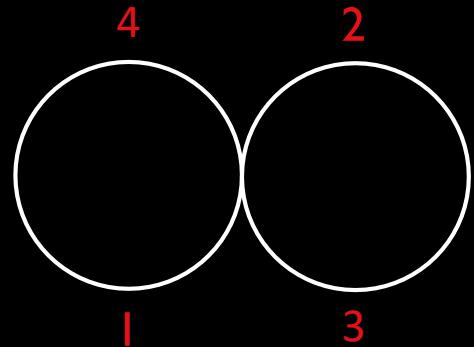
#LIBERERLESPRIT



[ATELIER]
KINÉSIOLOGIE

• **DÉFATIGUER LES YEUX**

- ✓ Suivre le signe de l'infini avec les yeux



- ✓ Boire de l'eau en conscience (voir les travaux de Mazaru Emoto)
- ✓ Attention aux sucres « doudou »



[ATELIER]

KINÉSLOGIE

- PHASE 3 : COHERENCE CARDIAQUE

- ⇒ Télécharger l'appli gratuite « RespiRelax » ou « Cohérence Cardiaque » et la pratiquer à la pause
- ⇒ Accepter d'arriver au calme étape par étape et pas forcément immédiatement
- ⇒ Penser aux Fleurs de Bach Rescue (Rescue enfants = sans alcool) si besoin
- ⇒ Masser les points anti stress / anti peur en expirant bien (voir slide 10)

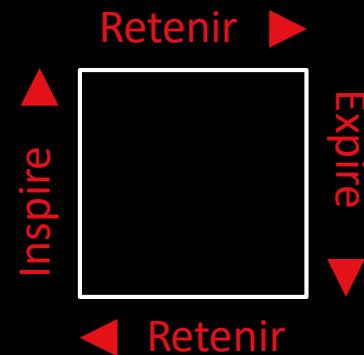


[ATELIER]

KINÉSIOLOGIE

• COHÉRENCE CARDIAQUE // RETOUR AU CALME

- ✓ Respiration « en carré » en décomptant de -3 en -3



- ✓ Si excès de stress, mettre une main devant et derrière la tête, inspirer et expirer calmement



#MIEUXVIVRE

#LIBERERLESPRIT

[ATELIER]

KINÉSIOLOGIE

3. POINTS VIDE-LA-PEUR ET ANTI-STRESS

- ✓ Rentrer les épaules vers l'avant, chercher les « creux » sous l'os claviculaire
- ✓ Mettre pouce et majeur dans ces creux, se redresser
- ✓ Masser vigoureusement ces points en inspirant par le nez et en expirant par la bouche



#MIEUXVIVRE

#LIBERERLESPRIT



CONTACT

Xavier Dubrulle - 06.52.85.10.54 - xavier@corpohealth.fr

Formation dispensée par Carole Valier, kinésiologue magnétiseuse certifiée