



# CORPO HEALTH

---

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

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

[ATELIER]

# KINÉSIOLOGIE

- **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

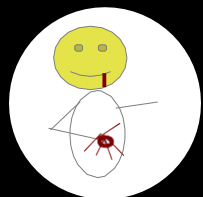
#MIEUXVIVRE

#LIBERERLESPRIT

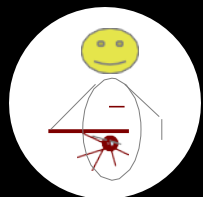


# [ATELIER] **KINÉSIOLOGIE**

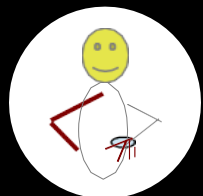
## 1. RÉÉQUILIBRAGE / ORGANISATION



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



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



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

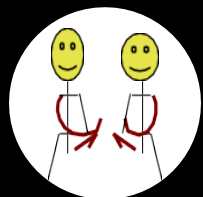
**#MIEUXVIVRE**

**#LIBERERLESPRIT**



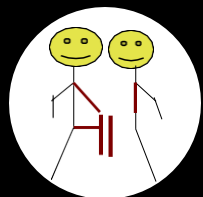
# [ATELIER] **KINÉSIOLOGIE**

## **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] KINÉSIOLOGIE

## - 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 installé en commençant la

#MIEUXVIVRE

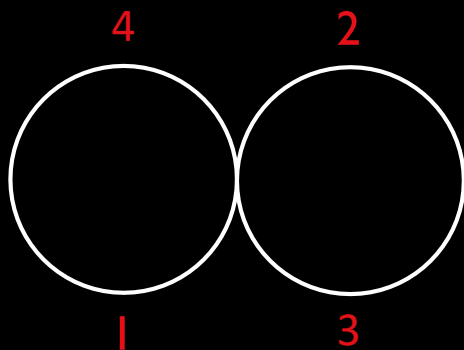
#LIBERERLESPRIT



# [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 »

**#MIEUXVIVRE**

**#LIBERERLESPRIT**



- **PHASE 3 : COHERENCE CARDIAQUE**

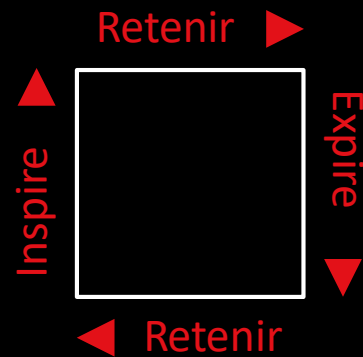
- ⇒ Télécharger l'appli gratuite « RespiRelax » ou « Cohérence Cardiaque » et la pratiquer à la pause
- ⇒ Accepter d'arriver au calme étape par étape et pas forcément immédiatement
- ⇒ Penser aux Fleurs de Bach Rescue (Rescue enfants = sans alcool) si besoin
- ⇒ Masser les points anti stress / anti peur 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](mailto:xavier@corpohealth.fr)

Formation dispensée par Carole Valier, kinésiologue magnétiseuse certifiée