

"STRESS RELEASE - WELLNESS KINESIOLOGY"

"Apprenez à gérer votre stress et votre temps"



* Toutes ces formations en Stress Release font partie de la Wellness Kinesiology et sont certifiées par Wayne Topping Institute (www.wellnesskinesiology.com). Elles figurent sur le site francophone : www.stressrelease.fr.

* Pour le **parcours en Kinésiologie**, il est demandé de participer au cours : SR 1, SR 2, SR 3 et au choix SR 4 + 8 MV (ou TIOC 8) et nous pouvons vous conseiller également de suivre l'atelier Exercices Biokinétiques.

* En complément du parcours pour devenir Kinésologue®, vous pouvez également participer aux autres cours de SR (SR 4, 8 MV, Ex. Biokinétiques, etc.) pour vous perfectionner dans ce domaine de la kinésiologie.

* Il vous est aussi possible de suivre ces formations "à la carte" sans les inclure dans un parcours professionnel de kinésiologie.

Intitulé du Module	Intitulé des Cours	J	H.	Coût	Dates de cours
Cours de Base	- SR 1	2	14 h	200 €	03-04 mai 2018
	- SR 2	2	14 h	200 €	05-06 mai 2018
	- SR 3 (*1)	2	14 h	200 €	07-08 mai 2018
Cours Avancés	- Exercices Biokinétiques (*5)	1	7 h	100 €	26-27/08 2017/2018 (soir)
	- SR 4 - Défusion des traits de person. (*3)	3	21 h	300 €	26-28 août 2017 et 2018
	- 8MV - Les 8 merveilleux vaisseaux (*2)	3	21 h	300 €	29-31 août 2017 et 2018
Ateliers pratiques et révision	- AVS SR (Atelier Veille de Stage) (*4)	½	3 h	30 €	04 mai 2018 (soir)

(*1) Pré-requis : TFH 1 conseillé

(*3) Pré-requis : TFH 3 + SR 3 (+ Ex. Biokinétiques conseillé)

(*2) Pré-requis : SR 3 + TFH 2

(*4) Pré-requis : SR 1 à 3

(*5) Pré-requis : TFH 2

FORMATRICE



Gabriele SIECK

www.bodymindwellness.be/fr/kinesiologie---coaching

Présentation :

La Kinésiologie du Bien Être se fonde sur les travaux de John et Margaret Barton. Ceux-ci ont développé une nouvelle branche de la kinésiologie "la Biokinésiologie". Wayne Topping a fait une synthèse du TFH, de ses propres travaux et de la Biokinésiologie. Wayne est un scientifique et il combine précision et efficacité.

Le but est d'identifier tout ce qui peut constituer une source de stress dans notre vie : mauvaise organisation de notre temps, nutrition, conflits intérieurs qui nous empêchent de prendre les bonnes décisions. Ces stages vous permettent d'apprendre à gérer votre stress et votre temps. L'ensemble du travail est orienté sur le Temps Présent et sur la façon dont on peut modifier la gestion de ce temps présent pour que la vie quotidienne soit plus heureuse et fluide.

Cette section ajoute donc des outils simples et de grande valeur à votre pratique pour mieux prendre votre vie en main. Elle permet de travailler sur les émotions et les croyances limitatives qui nous empêchent d'être et d'atteindre nos objectifs. On apprend la réaction physiologique du stress et de différents facteurs qui le provoque. La défusion du stress se fait principalement par des affirmations, des rotations oculaires et des tapotements.

On apprend à libérer des sabotages subconscients, des comportements compulsifs comme les phobies et des états émotionnels bloqués. On utilise beaucoup de points corporels, soit des points réflexes d'organes, soit des points associés aux méridiens. On apprend aussi comment combiner un TFH de 14 muscles avec une procédure émotionnelle du Stress Release.

- COURS DE BASE SR -

STRESS RELEASE 1 : SUCCES SUR LA DETRESSE (SR 1)

Contenu : Excellent cours de base en Kinésiologie qui nous offre des techniques simples et extrêmement efficaces de gestion du stress, du temps et de soi-même. Nous abordons les divers conflits intérieurs qui nous empêchent de progresser : comment pouvons-nous organiser notre vie de façon à rendre les choses moins difficiles et stressantes pour nous ? Nous étudions la physiologie du stress et le travail avec des affirmations dans plusieurs domaines importants de la vie (perte de poids, estime de soi, mauvaises habitudes, ...). Ce travail se fait par les rotations oculaires, par l'intégration cérébrale et par des énoncés positifs et en double négatifs. Nous apprenons le tapotement temporel pour éliminer des habitudes, des techniques d'ancrage, des exercices adéquats pour le dos, la nuque et les épaules.

STRESS RELEASE 2 : DEFUSER LES EMOTIONS BLOQUEES + PLEXUS (SR 2)

Contenu : Nous apprenons comment identifier et défuser (se libérer) les émotions négatives (entre autres les peurs, les phobies, la tristesse, la rage) qui nous bloquent dans notre choix libre de vie quotidienne et dans l'atteinte de nos objectifs. Nous utilisons pour cela, le tapotement émotionnel. Nous abordons le thème des inversions massives et psychologiques qui sabotent souvent notre motivation et on apprend à mettre en évidence les déséquilibres des centres d'énergie du corps, appelés aussi chakras.

STRESS RELEASE 3 : TRAVAIL AVEC LES EMOTIONS (SR 3)

Contenu : Nous travaillons sur les émotions et leur correspondance avec les méridiens et les points réflexes d'organe, tout en utilisant les techniques déjà apprises dans le SR1. Dans les procédures, on apprend comment équilibrer les 14 muscles du TFH et, entre autres, la douleur avec les émotions.

- COURS AVANCÉS SR -

EXERCICES BIKINETIQUES

Programme : Les Exercices Biokinétiques, corrections de niveau avancé, font aussi bien partie de la formation TFH que de la formation Stress Release. Quand une équilibration ne tient pas à long terme ou quand vous constatez que le même méridien se retrouve constamment en état de déséquilibre, pratiquer les corrections des Exercices Biokinétiques est bien utile car elles agissent en profondeur sur plusieurs niveaux. Que le déséquilibre énergétique se situe au niveau du ventre du muscle, du tendon, du ligament ou du fascia, les Exercices Biokinétiques vont corriger, ce qui n'est pas toujours le cas avec l'équilibration de base. Bien que très efficaces,

les Exercices Biokinétiques sont faciles. Ils consistent à faire prendre à la personne une position de contraction passive spécifique au muscle-méridien à corriger - zone douloureuse et /ou tensions. Ils assurent une rééquilibration en profondeur et à long terme là où les autres corrections ne sont pas suffisantes. Les Exercices Biokinétiques sont faciles à pratiquer au quotidien sur soi-même. La personne ressent un effet immédiat. Les tensions disparaissent, les douleurs s'atténuent fortement ou disparaissent également et le corps reprend une posture correcte. Nous découvrirons la puissance des exercices simples à apprendre de Biokinétiques pour équilibrer les muscles hypotoniques ou hypertoniques et s'adresser à la douleur lombo-sacrée, et aux tensions du cou et de l'épaule. Les exercices Biokinétiques s'utilisent pour les 16 muscles indicateurs utilisés en TFH. Nous utiliserons le test musculaire pour identifier les positions optimales et l'heure optimale pour appliquer chaque exercice.

LES 8 MERVEILLEUX VAISSEAUX (8MV)

Contenu : Ce cours est un complément indispensable au SR et au TFH pour ceux qui désirent aller plus loin dans l'équilibration de l'énergie. Nous découvrons ici les tests musculaires de ces merveilleux vaisseaux dans lesquels l'énergie ne circule pas tout le temps et qui servent de réserve et de soupape à l'énergie. Nous découvrirons également comment équilibrer chacun des 20 méridiens principaux, à l'aide des muscles indicateurs pour les 8 méridiens supplémentaires. Équilibrage de ces muscles avec des émotions, des aliments, des exercices de Biokinétiques, des points NL, des points NV, des points clés de méridiens et des points couplés. Nous apprendrons les tests musculaires liés aux glandes : hypothalamus, pituitaire antérieur et postérieur, thymus, pinéal, parathyroïde, etc.

STRESS RELEASE 4 : DEFUSION DES TRAITS DE PERSONNALITE NEGATIFS (SR 4)

Contenu : Ce cours aborde les traits de notre personnalité qui nous font développer, dans une situation de stress donnée, tel ou tel problème de santé. Il nous offre aussi une technique simple et puissante pour faire face aux systèmes de croyance qui nous limitent (croyances limitatives) et nous empêchent d'atteindre nos objectifs. C'est également un cours de pratique qui permet de réviser le SR 3.

AVS SR - ATELIERS VEILLE DE STAGE SR

Contenu : Ces ateliers vous permettent de réviser en plus petit groupe les apprentissages des niveaux précédents. Cet espace vous permet de pratiquer les techniques, les protocoles et de répondre à vos questions. Cet atelier supervisé par une Kinésiologue vous permet de valider votre apprentissage, d'approfondir les notions apprises, de proposer des ouvertures et des prolongements, de revenir sur vos cas pratiques, et d'être accompagné par une autre personne que le formateur.

- PROGRAMMES COURTS SR -

Retrouvez le détail de ces programmes courts et les dates de formation sur le site de l'IBK (Belgique) : www.ibk.be :

COMPRENDRE LA PERSONNALITE

SURMONTER L'ADVERSITE

MINCIR

SURMONTER LES ADDICTIONS

LE SYSTEME DIGESTIF

TEST NUTRITIONNEL

ALLERGIES - SENSIBILITE