

STRESS RELEASE

WELLNESS KINESIOLOGY

Fatigué rapidement, faible résistance, changements de rythme de sommeil (insomnie ou trop de sommeil) gain ou perte de poids, diminution de l'estime de soi, des sentiments d'échec, mauvaise concentration, impatience, sentiment de répulsion ?

Ce sont toutes les conséquences d'un stress trop fort et d'une trop longue durée.

Dans le cours Stress Release 1 (Succès sur la Détresse), vous en apprendrez plus sur le stress positif et négatif et leurs conséquences. Vous apprenez à reconnaître ce qui vous donne un stress négatif et comment vous pouvez y faire face et commencez à l'utiliser comme moteur du changement. Le «test musculaire» est également utilisé ici.

Le cours propose des techniques simples pour apprendre à reconnaître et à réduire le stress.

Nous travaillons également avec des techniques pour trouver les modèles comportementaux dans lesquels nous restons coincés. Pour devenir consciente et les changer.

Durée: 2 journées

Prérequis : TFH 2, (de préférence TFH 4)

Dans Stress Release 2-1 (Défuser les émotions bloquées), nous apprenons ce que sont les addictions, les phobies et les comportements compulsifs; travailler sur ces problèmes en utilisant la méthode Callahan; reconnaître l'auto-abuse et l'inverser; débloquent des émotions telles que la peur, la colère, la timidité, la tristesse, la culpabilité et la dépression en utilisant les cinq éléments.

Durée : 1 journée

Prérequis : SR1

Dans le Stress Release 2-2 (Plexus) on apprend à mettre en évidence les déséquilibres des centres d'énergie du corps, appelés aussi chakras. On apprend plusieurs techniques pour équilibrer les plexus d'énergie.

Durée : 1 journée

Prérequis : SR1 + SR2-1 (de préférence SR3)

Les sujets les plus importants du **cours Stress Release 3 (Travail avec les émotions)** sont: travailler avec émotions positives et négatives, liées aux méridiens; travailler avec des émotions aux points de réflexe des organes (ce sont des points sur le corps qui appartiennent à un organe). Comme ça c'est possible de trouver les émotions associées à un déséquilibre et vous pouvez corriger à un niveau plus profond.

Durée : 2 journées

Prérequis : SR1 + SR2-1

Bientôt les cours Stress Release V (Traits de personnalité), Les 8 Merveilleux Vaisseaux (8MV) et Exercices Biokinétiques.

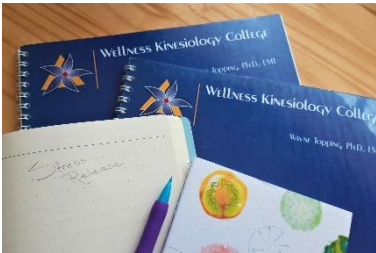
Prix : € 105,- par journée
(ceci inclus le manuel)

Le café, le thé et des collations sont offerts !

Horaires : 9h-17h

Lieu : Domaine TO7OPERA
52 Avenue de Libos
47500 Montayral





Sur le domaine To7opera, nous sommes tous les quatre formés en kinésologie appliquée ; elle fait partie intégrante de nos vies. Nous utilisons et nous appliquons les techniques au quotidien. Nous assurons également les formations suivantes:

- cours théoriques de kinésologie;
- ateliers de mise en pratique avec également un accompagnement pour les personnes hypersensibles.

STRESS RELEASE

WELLNESS KINESIOLOGY

TO7OPERA

Domaine TO7OPERA
www.to7opera.com
 07.82.07.38.87

Instructrice : **FLOOR BOSCH**,
 agréée par Wayne Topping
 Vous recevrez
 un certificat
 reconnu mondialement
 à la fin du cours