

{ Kinésiologie Relaxation }

Trouver quels sont vos blocages

Comprenez, situez et éliminez vos blocages tout en réactivant votre énergie naturelle.

Gérer votre trac et vos problèmes d'apprentissage

Retrouvez vos compétences et votre énergie par des exercices simples qui stimulent les différentes parties du cerveau.

Aider vos enfants à être plus concentrés

Des ateliers Parent/Enfant pour vivre en famille un moment de partage et découvrir ensemble les techniques de Brain Gym et de relaxation.

Se libérer du stress

Participez pleinement à l'apaisement de vos tensions quotidiennes en apprenant à vous recentrer, à accepter et à gérer vos émotions.

S'accorder du temps pour soi

Des séances de relaxation personnalisées pour libérer les tensions que votre corps accumule.

Se détendre et se ressourcer

Des ateliers «détente» en petits groupes.

{ Séances Ateliers }

Séances individuelles de Kinésiologie

Adultes : une première séance de 1h30, les suivantes de 1h00.
Enfants : une première séance de 1h00, les suivantes de 40 min.

Séances individuelles de relaxation

Adultes : séance de 45 min / forfait 5 ou 10 séances.
Enfants : séance de 30 min / forfait 5 ou 10 séances.

Séances collectives de relaxation (mixte)

Adultes (maxi 4) : séances de 1h00, forfait 5 ou 10 séances.
Ateliers du samedi : Forfait 1, 3 ou 7 ateliers.

Séances collectives de Brain Gym et relaxation

Enfants (maxi 4) : forfait de 5 ou 10 séances.
Atelier Parent / Enfant : forfait 3 séances de 1h30.

Prendre Rendez-Vous

06 62 05 04 92

corinne.loubieres@gmail.com

www.kinesiologie-relaxation-marseille.com

Centre Alysse
124, avenue de Saint-Antoine
13015 Marseille

Conception # Rel # 06 25 80 76 69

{ Kinésiologie Relaxation }

Connaissance de soi et bien être

État de mal-être, fatigue, nervosité, douleurs diffuses
Difficultés relationnelles, manque de confiance en soi
Problèmes d'image, de nutrition, de créativité, de prise de décision
Stress à l'école, face aux examens ou à un entretien



Corinne Loubières

Thérapeute certifiée
Professeur de stretching et relaxation
Consultante en kinésiologie

{ Kinésiologie }

Aller vers le mieux être...

La Kinésiologie est une méthode de connaissance de soi et d'accès au bien-être qui permet de mieux situer nos blocages, de les comprendre, les éliminer et réactiver notre énergie naturelle. Elle s'adresse à des personnes de tous âges rencontrant une difficulté comportementale, un état de stress ou simplement désireuses de mieux se connaître pour progresser.

Cette méthode utilise le test musculaire qui permet d'établir un bilan énergétique et analyse les émotions associées à la difficulté.

Les perturbations sont détectées et corrigées par des massages ou des stimulations de points spécifiques, des exercices oculaires ou des mouvements favorisant la coordination et la synchronisation des hémisphères cérébraux. La libération des émotions s'effectue au moyen de verbalisations, de visualisations ou de techniques corporelles.

La santé par le toucher

Des tests manuels permettent de découvrir les endroits de blocage de l'énergie vitale et la façon de rétablir la situation. Cette approche corporelle prend également en compte l'aspect psycho-émotionnel en traitant la cause d'un trouble en fonction de la personne et non en fonction d'un diagnostic.

Le 3 in 1 Concept

Cette technique propose de rechercher dans le passé ce qui nous limite et cause notre souffrance actuelle. Peurs, colères, culpabilités, chagrins et ressentiments se sont accumulés dans notre corps. Ces sentiments refusés, refoulés, déterminent pourtant nos réactions d'aujourd'hui et nous empêchent de vivre au mieux de nos possibilités.

{ Relaxation }

Se libérer du stress...

La relaxation est une méthode destinée à faire baisser les tensions physiques et psychiques. Elle s'adresse à toute personne en quête d'apaisement. Elle est basée sur la respiration, le relâchement musculaire et la visualisation.

Ateliers du Samedi

Ces ateliers proposent de prendre le temps de développer la relation que nous avons avec notre corps, d'être à l'écoute de son langage pour entendre et décoder ses messages. C'est une occasion de découvrir la capacité de rééquilibrage spontané du corps, de déceler d'éventuels blocages d'énergie et de s'approprier des méthodes personnalisées. Ils s'adressent à tous ceux qui sont à la recherche d'outils anti-stress et qui n'ont pas le temps de suivre des cours réguliers.

Séances de relaxation

La séance de relaxation favorise une rencontre authentique avec soi-même, permet de développer l'écoute de soi et de retrouver en soi des espaces et des potentialités de bien-être et de détente. Certains exercices peuvent ensuite être pratiqués sans l'aide du thérapeute et vous permettront de mieux prévenir le stress au quotidien. Les séances individuelles sont ouvertes aux enfants et adultes, les séances collectives sont réservées aux adultes.

{ Brain Gym }

Utiliser toutes ses compétences...

Le Brain Gym ou kinésiologie éducative propose des programmes spéciaux appelés équilibrages et des exercices physiques qui stimulent les différentes parties du cerveau. Il s'adresse plus particulièrement aux enfants scolarisés et aux étudiants en difficulté d'apprentissage, de lecture, d'écriture, de coordination, de mémoire, de communication et d'évolution.

Ateliers Parent / Enfant

Ouvert aux enfants de 6 à 10 ans et à l'un de leurs parents. Cet atelier favorise la parentalité. C'est un espace de partage et d'intimité avec votre enfant qui permet à chacun d'acquérir des connaissances et d'accroître ses compétences. Le Brain Gym et la relaxation, abordés ensemble, permettent d'instaurer un climat convivial, de faciliter le dialogue et de renforcer l'échange par le jeu, l'observation mutuelle, le rire et le plaisir de la détente.

Atelier Brain Gym / Relaxation

Le Brain Gym aide à stimuler l'activité cérébrale par des mouvements spécifiques et permet de résoudre les problèmes d'apprentissage tels que la dysorthographe, les difficultés de concentration et de raisonnement et toutes problématiques liées au stress. L'apprentissage de la relaxation aide les enfants à surmonter leurs difficultés et à se libérer de toutes formes d'agitation.