



CURSUS STRESS RELEASE

WELLNESS KINESIOLOGY

Stress Release est une approche innovante en kinésiologie conçue pour t'accompagner vers un mieux-être global, en t'offrant des outils concrets pour gérer le stress, les émotions bloquées et les schémas limitants. Ces formations s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux professionnels souhaitant approfondir leurs compétences en équilibre énergétique, gestion des émotions et développement personnel pour :

- ✨ Eliminer les sources de stress (organisation du temps; nutrition; conflit intérieur)
- ✨ Retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit et prendre les bonnes décisions
- ✨ Développer une meilleure connaissance de toi-même et des autres
- ✨ Acquérir des compétences pour accompagner autrui (si tu souhaites devenir praticien ou consultant)

Chaque stage s'appuie sur des méthodes validées (tapotements, rotations oculaires, intégration cérébrale, travail sur les méridiens, etc.) et une pédagogie pratique, avec des exercices concrets. 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 retrouve sérénité et fluidité.

Durée : 2 stages de 3 jours (24h x2 = 48h) +
Avancé 1 stage de 2jrs (16h) + 3jrs (24h) + 4jrs
(32h) soit un total de 120h soit 15jrs

Stage à la carte ou en parcours complet

Objectifs :

- Définir la physiologie du stress et ses impacts sur son quotidien.
- Identifier et résoudre les conflits intérieurs qui freinent sa progression personnelle.
- Utiliser des outils pratiques et concrets
- Détecter et désamorcer les inversions psychologiques (sabotages inconscients) qui entravent sa motivation.

Moyens Pédagogiques mis à disposition :

Présentations théoriques, séquence
d'observation, pratiques, partage en groupe

Prérequis : TFH1 à 3

Compétences :

- Pratiquer sur les méridiens, chakras et vaisseaux merveilleux.
- Appliquer des exercices biokinétiques pour soulager douleurs et tensions.
- Analyser les liens entre émotions, croyances, santé et comportements.
- Créer des affirmations positives, désamorcer les inversions psychologiques.

Evaluation : Pratiques encadrées, QCM

Stress Release 1 – Succès sur la Détresse (SR 1)

Pré-requis : Aucun

Programme :

Gestion du stress, du temps et de soi-même, conflit intérieur, physiologie du stress et le travail avec des affirmations dans plusieurs domaines importants de la vie (perte de poids, estime de soi...).

Stress Release 3 – Travail avec les émotions (SR 3)

Pré-requis : SR 2 + TFH 2

Programme :

Travail 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.

Stress Release 4 – Défusion Traits de Personnalité Négatifs (SR4)

Pré-requis : SR 3 et TFH 2

Programme :

Aborde les traits de notre personnalité impactant notre santé et nos croyances limitantes

Stress Release 2.1 – Défuser les émotions bloquées

Pré-requis : SR 1 + TFH 2

Programme :

Identifier et défuser les émotions négatives qui bloquent nos choix de vie. Gestion des inversions massives et psychologiques qui sabotent la motivation

Stress Release 2.2 – Plexus/Centres d'énergie

Pré-requis : SR 2.1

Programme :

Travail sur équilibres des centres d'énergie du corps, appelés aussi chakras.

Exercices Biokinétiques + 8 merveilleux Vaisseaux

Pré-requis : TFH 3 et SR 3

Programme :

Equilibrer les muscles hypo/hypertoniques selon les positions et heures optimales. + Les tests musculaires des merveilleux vaisseaux dans lesquels l'énergie est déséquilibrée et qui servent de réserve/soupape à l'énergie.



Frédéric Magré

Frédérique est instructeur TFH et Stress Release, Master of Science en Médecine, acupuncteur et praticien en médecine traditionnelle chinoise. Il joue le saxo dans un bigband

Floor Bosch

Master of Science en psychologie, Membre faculté Wellness Kinesiologie France, Instructeur TFH, Formatrice de formateur IKC France. Elle adore les jardins botanique, voyager, enseigner et j'apprends le violoncelle



Modalités de formation

Lieu du stage : 91 - Boussy saint Antoine ou 77 selon le nombre de participants

Date du stage : voir calendrier annuel (9h-18h)

Tarif : 240€ le stage de 2jrs / 360€ le stage de 3jrs / 480€ le stage de 4jrs (120€/jours). Manuel inclus. -50% sur répétition du stage
Pas de prise en charge possible pour l'instant.

Inscription : En ligne sur www.serenivie.com. Arrhes à verser.