

# STRESS RELEASE 1 (SR1) SUCCÈS SUR LA DÉTRESSE

## OBJECTIFS

- Ce module constitue une base en Kinésiologie, qui offre des techniques simples et extrêmement efficaces de gestion du stress, du temps et de soi-même.
- Objectifs : apprendre à identifier les situations de stress. Savoir les désactiver à l'aide de la rotation oculaire et tapotement temporal.
- Compétences visées : au cours d'une séance individuelle, être capable d'identifier les situations où on peut utiliser les outils du stress release (rotations oculaires)

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES /COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

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 sorte de 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 temporal pour éliminer des habitudes, des techniques d'ancrage, des exercices adéquats pour le dos, la nuque et les épaules.

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Séances de formation en présentiel en salle de cours tables, chaises, paperboard, tableau blanc, power point.
- Notre formation s'articule sur une alternance d'apports théoriques et de pratiques :
- Travaux en sous-groupes et mise en situation.
- Echanges et retours d'expérience entre les participants.
- Exercices et ateliers d'application permettant aux stagiaires et au formateur d'évaluer l'acquisition des connaissances des gestes professionnels et les progrès individuels et collectifs.
- Soutien personnalisé pour les personnes plus en difficulté d'apprentissage.

Note : Stress Release ® est une marque déposée.



## PERSONNES CONCERNÉES

- **Pré-requis** :Aucun

## LIEU DE STAGE

55 rue de Palmyre 83200 Toulon.  
Le lieu du stage est susceptible de changer en fonction du nombre de participants .L'information sera transmise rapidement après l'inscription.

## CONTACT



06 70 93 14 91



ecolekpe@gmail.com



ecolekpe.com

## INTERVENANT

**Laetitia FOURNIER, certifiée au niveau international par Wayne Topping Institute**

## DURÉE

2 jours 14 heures en présentiel  
9h00 /12h30- 14h/17h30

## COÛT DE LA FORMATION

120 prix de journée, 2 jours 240 euros

## EVALUATION DES ACQUIS

- QCM
- Formations certifiées par Wellness Kinesiology
- Le Livret de Formation de kinésiologie est tamponné et signé par le formateur à chaque module validé.
- Certification

# STRESS RELEASE 2 (SR2) : CENTRES D'ÉNERGIES (OU CHAKRAS) ET DÉFUSER LES ÉMOTIONS BLOQUÉES

## OBJECTIFS

- Objectif : dans ce stage, nous apprenons à identifier et à se libérer (défuser) des émotions négatives (phobies, peurs, tristesse,...) qui nous bloquent dans nos choix de vie et dans l'atteinte de nos objectifs.
- Compétences visées : apprendre à utiliser le tapotement émotionnel et à identifier les inversions massives et psychologiques qui sabotent notre motivation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES /COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Apprendre à identifier et défuser (se libérer) les émotions négatives (les peurs, les phobies, la tristesse...),
- Savoir utiliser le tapotement émotionnel,
- Savoir repérer les inversions massives et psychologiques qui sabotent notre motivation,
- Mettre en évidence les déséquilibres des centres d'énergie du corps, appelés aussi chakras.

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Séances de formation en présentielle en salle de cours tables, chaises, paperboard, tableau blanc, power point.
- Notre formation s'articule sur une alternance d'apports théoriques et de pratiques :
- Travaux en sous-groupes et mise en situation.
- Echanges et retours d'expérience entre les participants.
- Exercices et ateliers d'application permettant aux stagiaires et au formateur d'évaluer l'acquisition des connaissances des gestes professionnels et les progrès individuels et collectifs.
- Soutien personnalisé pour les personnes plus en difficulté d'apprentissage.

Note : Stress Release ® est une marque déposée.



## PERSONNES CONCERNÉES

- **Pré-requis** :SR1

## LIEU DE STAGE

55 rue de Palmyre 83200 Toulon.  
Le lieu du stage est susceptible de changer en fonction du nombre de participants .L'information sera transmise rapidement après l'inscription.

## CONTACT



06 70 93 14 91



ecolekpe@gmail.com



ecolekpe.com

## INTERVENANT

**Laetitia FOURNIER, certifiée au niveau international par Wayne Topping Institute**

## DURÉE

2 jours 14 heures en présentiel  
9h00 /12h30- 14h/17h30

## COÛT DE LA FORMATION

120 prix de journée, 2 jours 240 euros

## EVALUATION DES ACQUIS

- QCM
- Formations certifiées par Wellness Kinesiology
- Le Livret de Formation de kinésiologie est tamponné et signé par le formateur à chaque module validé.
- Certification

# STRESS RELEASE 3 (SR3) TRAVAIL AVEC LES ÉMOTIONS

## OBJECTIFS

- Objectifs : apprendre à faire le lien entre émotions, méridiens et points réflexes d'organes.
- Compétences visées : savoir mener une séance individuelle en appliquant les techniques du Stress Release. Etre capable d'équilibrer les 14 muscles du Touch For Health en faisant le lien avec les émotions et les points réflexes d'organes.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES /COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Libérer les blocages des flux énergétiques
- Retrouver équilibre et harmonie
- Identifier les émotions et leur correspondance avec les méridiens et les points réflexes d'organes,
- Révision des techniques apprises dans le SR 1 et SR2,
- Apprendre à équilibrer les 14 muscles du TFH en faisant le lien avec les émotions.
- Méthode pédagogique : alternance de théorie et d'exercices pratiques.

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Séances de formation en présentielle en salle de cours tables, chaises, paperboard, tableau blanc, power point.
- Notre formation s'articule sur une alternance d'apports théoriques et de pratiques :
- Travaux en sous-groupes et mise en situation.
- Echanges et retours d'expérience entre les participants.
- Exercices et ateliers d'application permettant aux stagiaires et au formateur d'évaluer l'acquisition des connaissances des gestes professionnels et les progrès individuels et collectifs.
- Soutien personnalisé pour les personnes plus en difficulté d'apprentissage.

Note : Stress Release ® est une marque déposée.



## PERSONNES CONCERNÉES

- **SR2 et TFH1**

## LIEU DE STAGE

55 rue de Palmyre 83200 Toulon.  
Le lieu du stage est susceptible de changer en fonction du nombre de participants .L'information sera transmise rapidement après l'inscription.

## CONTACT



06 70 93 14 91



ecolekpe@gmail.com



ecolekpe.com

## INTERVENANT

**Laetitia FOURNIER, certifiée au niveau international par Wayne Topping Institute**

## DURÉE

2 jours 14 heures en présentiel  
9h00 /12h30- 14h/17h30

## COÛT DE LA FORMATION

120 prix de journée, 2 jours 240 euros

## EVALUATION DES ACQUIS

- QCM
- Formations certifiées par Wellness Kinesiology
- Le Livret de Formation de kinésiologie est tamponné et signé par le formateur à chaque module validé.
- Certification