

Programme des conférences Durée : 30 à 45 minutes

11h : Elisabeth Fayÿsse (d)

Le champ vital de la Terre et son influence sur notre propre vitalité.

- Que signifie le terme « champ vital » ?
- Quelle est l'interaction entre le champ vital de la Terre et notre santé ?
- Comment pouvons-nous améliorer notre propre vitalité et lutter contre des troubles tels que les problèmes de sommeil, le manque d'énergie, la propension aux infections ou les problèmes de concentration ?
- Quel est le rôle de l'eau pure dans la santé et la vitalité de l'organisme ?

12h30 : Regula De Clerck (d/f)

Le système nerveux autonome et son influence sur notre bien-être.

- Structure et fonction du système nerveux autonome
- Effets sur notre état de santé comme par exemple l'anxiété, les troubles du sommeil ou des tensions musculaires
- Solutions possibles : comment réguler par soi-même son système nerveux autonome

14h : Myriam Winiger (f)

Le rôle des ressources dans l'accompagnement thérapeutique

Une ressource est une compétence, une qualité, un atout et bien plus encore, que nous pouvons utiliser pour mieux vivre ou pour dépasser une difficulté. On pourrait dire que c'est l'élément majeur pour stabiliser notre être intérieur.

La conférence portera l'accent sur les diverses ressources qui peuvent nous aider, que ce soit dans un accompagnement thérapeutique et/ou dans notre vie quotidienne.

La conférence sera suivie par un moment d'échange pour parler de nos expériences avec les ressources et comment elles nous soutiennent dans nos épreuves, dans nos moments de souffrance.

15h30 : Anne Mélet (f/d)

Gestion autonome de la douleur

- Action de la fasciathérapie et de la gymnastique sensorielle dans le relâchement des tensions et la diminution de la douleur
- Exercices de gymnastique sensorielle pour détendre et soulager les épaules et la nuque

9h00-17h00 : Sandrine Papaux Perez (f)

Le test musculaire, un instrument de biofeedback

Alors que je découvrais le monde passionnant de la kinésiologie, j'entends encore les premiers mots de notre formatrice : « *la kinésiologie, ça ne s'explique pas.. ça se vit !* ». Ce mantra m'accompagne encore aujourd'hui..

En kinésiologie, le test musculaire est utilisé comme outil de biofeedback. Il est le moyen de communiquer avec la personne testée dans sa globalité, c'est à dire dans ses dimensions physique, psycho-émotionnelle et énergétique. Il nous renseigne sur la présence de déséquilibres en rapport avec un problème, une question, une sensation, une émotion, etc. Il nous renseigne également sur les techniques appropriées pour rétablir l'équilibre des énergies.

Lors de cette journée, je souhaite vous faire découvrir la kinésiologie de façon ludique et vous invite à venir expérimenter le test musculaire.

Au plaisir de vous y rencontrer et vous présenter ma façon de travailler !