Thérapie Crânio-Sacrée

L'approche crânio-sacrée consiste en un toucher tout en douceur des structures osseuses du crâne, du sacrum, des fascias et des liquides. Cette méthode d'évaluation et de traitement vise à corriger les restrictions qui affectent le système crânio-sacré, de sorte que les méninges et les os du cerveau retrouvent leur liberté de mouvement naturelle et que le rythme soit restauré.

La structure influence le fonctionnement et inversement. En effet, sous stress, la structure se rétrécit et limite les possibilités de fonctionnement de la personne, avec toutes les conséquences qui peuvent en découler. On peut les observer tant au niveau physique (douleurs, maux, …) que psychologique (blocages, …) On constate, par exemple, dans le cas d'enfants ou d'adolescents, qu'ils vont éprouver des difficultés d'apprentissage, être hyperactifs, avoir des problèmes de concentration ou de coordination. Des difficultés émotionnelles ou comportementales, de la fatigue chronique, de la dépression pourront également apparaître.

La thérapie permet de revenir à soi-même, de se libérer des empreintes laissées par des événements traumatisants (physiques ou psychologiques) et de développer une plus grande conscience de soi et de son corps.

La Kinésiologie

La kinésiologie est une technique d'évolution personnelle. Elle respecte profondément la liberté et l'autonomie de la personne. Le test musculaire, qui est le principe même de la kinésiologie, permet de communiquer avec le corps en échappant au contrôle du mental et de trouver les blocages ou déséquilibres énergétiques à l'origine des problèmes ressentis. Un muscle correctement alimenté en énergie garde sa position de contraction même avec une légère pression. S'il y a un déficit énergétique, son tonus sera affaibli et il cèdera à la pression, pourtant très douce. Une fois ces blocages détectés, la kinésiologie possède une «boîte à outils» qui permet de rééquilibrer les énergies en faisant appel aux médecines chinoise, tibétaine et indienne, et aussi à des techniques qui lui sont spécifiques.

Le kinésiologue est un «facilitateur». C'est la personne qui, à son rythme, qui va retrouver toutes ses ressources fondamentales afin de vivre le temps présent comme elle le souhaite.

Reiki

Le Reiki est une technique énergétique essentiellement transmise par les mains. Il apporte harmonie et bien-être dans la vie quotidienne. Il relaxe et diminue le stress.

Brain Gym ©

Pour des enfants, des adolescents, et même des adultes en difficultés d'apprentissage, de concentration, la kinésiologie a développé des mouvements spécifiques qui se basent sur le développement moteur de la prime enfance. En combinant ces mouvements avec des procédures d'observations ciblées, cette technique s'avère simple et efficace dans de nombreuses situations d'apprentissage.

Mindfulness

La pleine conscience résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement, et à l'expérience qui se déploie moment après moment. En orientant l'attention sur les sensations, la respiration, elle permet en particulier de se centrer sur le présent, de se déconnecter de la ronde des ruminations. Cette optimisation de l'attention permet d'améliorer la concentration. Nos pensées ont un impact majeur sur nos émotions et sur nos décisions quotidiennes. En apprenant à les considérer comme des pensées et non comme des réalités, nous pourrons agir librement et non plus réagir dans l'urgence.
Cette pratique, visant la réduction du stress et des états d'angoisse, est particulièrement recommandée par les cliniques du stress dans les cas de burn-out. Elle permet également de mieux vivre avec des douleurs chroniques, même si la douleur en elle-même ne disparaît pas.

Qui suis-je ?

Après une carrière dans le monde de l'entreprise, la guérison d'un burn-out et un bref passage dans l'enseignement, j'ai décidé de mettre au service des autres mon expérience de vie personnelle.

J'encourage chacun à s'arrêter pour **prendre le temps de la réflexion** afin de parvenir à être **en phase avec ses aspirations profondes**, tout en tenant compte, bien entendu, des contraintes extérieures, en se fixant **des objectifs clairs** à la recherche de l'équilibre.

C'est sur ce chemin que je propose **un accompagnement adapté aux besoins de chacun**.

En 2004, j'ai suivi une formation en **kinésiologie** que j'ai renforcée par les modules du **Stress Release et la thérapie Crânio-Sacrée**. J'ai également suivi un stage en **Mindfulness** (Pleine Conscience) et une initiation au **Reiki**. Passionnée, je continue à me former régulièrement afin d'enrichir les outils à ma disposition et de découvrir de nouvelles techniques.

Ces approches sont **douces** et permettent toutes de reconnecter la personne à ses **capacités d'auto-guérison**, au sens large. Non seulement en cas de problèmes de santé, mais également de difficultés personnelles, relationnelles ou d'apprentissage par exemple.

Pour qui ?

Toute personne, enfant, ado ou adulte,

- en **crise** personnelle, professionnelle, scolaire, relationnelle, …
- en **stress** (burn-out, dépression, démotivation, perte de repères),
- ayant un **problème de poids** (surpoids, anorexie),
- souffrant de **phobies**, de **peurs**, d'**angoisses**, de **manque de confiance en elle,** de **harcèlement,**
- **épuisée**, souffrant d'**insomnies**,
- ayant des **douleurs physiques** (dos, articulations, …)
- éprouvant des **problèmes de concentration**, des **difficultés d'apprentissage**, de l'**hyperactivité**,
- identifiée **Haut Potentiel**, mais connaissant l'**échec** ou **mal dans sa peau,**
- **en recherche d'elle-même**, …

Comment ?

- consultations privées, ateliers en groupes et interventions en entreprise,
- approche personnalisée,
- prise en charge globale et personnalisée des problèmes de stress et burn-out,
- ateliers « le mouvement, clé de l'apprentissage » sur demande en petits groupes,
- cycles de 8 semaines de Mindfulness

Espace-Kinesio

deviens ce que tu es

Nicole De Pauw

Kinesiologie
BrainGym®
Cranio-Sacre
Mindfulness
Reiki

Rue de l'Aérodrome, 80 à 1130 Bruxelles

proche OTAN/Decathlon, terminus bus 80 MAES
Parking aisé
10 minutes de marche de la gare de Haren

Pour prendre rendez-vous :
0497/26 16 21
nicole.de.pauw@espace-kinesio.com
www.espace-kinesio.com