

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. La personne choisit un **objectif spécifique** pour la séance. Elle est aidée par le kinésologue pour définir le plus précisément possible l'objectif qu'elle veut concrètement atteindre.

Ensuite, c'est en communiquant avec le corps de la personne que le kinésologue trouve et réduit ou supprime les blocages ou déséquilibres énergétiques à l'origine des problèmes ressentis. Car une fois les blocages détectés, le kinésologue possède une **«boîte à outils»** qui lui permet de **rééquilibrer les énergies** en faisant appel aux médecines chinoise, tibétaine et indienne, et aussi aux techniques spécifiques mises en place par la kinésiologie.

Le kinésologue est un «facilitateur», il ne possède pas la solution. C'est la personne, 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 les enfants, les adolescents, et même les 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. En orientant l'attention sur les sensations, la respiration, elle permet en particulier 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 pourrions agir librement** et non plus réagir dans l'urgence.

Cette pratique, visant la **réduction du stress** et **des états d'angoisse**, est particulièrement recommandée 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**, dyslexique,
- identifiée **Haut Potentiel**, mais connaissant l'**échec** ou **mal dans sa peau**,
- **en recherche d'elle-même**, ...

COMMENT ?

- consultations privées,
- prise en charge globale et personnalisée des problèmes de stress et burn-out.

Espace-Kinesio

deviens ce que tu es



NICOLE DE PAUW

**KINESIOLOGIE
CRANIO-SACRE
BRAINGYM®
MINDFULNESS
REIKI**

Rue Verdaille 10 à 6142 Leernes

Parking sur place

Pour prendre rendez-vous :

0497/26 16 21

nicole.de.pauw@espace-kinesio.com

www.espace-kinesio.com