

Kinésiologie Montpellier

Gestion du stress, difficultés psychologiques
et émotionnelles, douleurs physiques, bien-être



QU'EST-CE QUE LA KINÉSIOLOGIE SPÉCIALISÉE ?

La Kinésiologie Spécialisée (communément appelée Kinésiologie) vient du grec kinésis « mouvement » et signifie **l'étude du mouvement**. Née aux Etats-Unis au XXIème siècle, cette nouvelle science est **le fruit de recherches croisées sur la physiologie occidentale et sur l'énergétique chinoise**.

Considérant l'énergie vitale comme la clef de l'être humain sur le plan physique et mental, **la Kinésiologie a pour objectif de permettre à chacun d'atteindre un « état complet de bien-être physique, mental et social »** qui correspond à la définition même de la santé, donnée par l'O.M.S.*

Basée sur le test musculaire, la Kinésiologie est **une approche éducative et non médicale** qui met en évidence **la relation entre une situation de stress et la réaction d'un muscle**.

Découvert par le **Dr. George Goodheart**, chiropracteur à Détroit dans les années 60, **le test musculaire va servir d'indicateur d'informations « détenues » par le corps**. En testant un ou plusieurs muscles, le Kinésiologue va pouvoir identifier et corriger d'éventuels blocages émotionnels déclenchés par le stress.

Les avantages de cette technique

- L'expression verbale n'est pas au centre de cette pratique : en "dialoguant" avec le corps, l'approche est facilitée pour les personnes qui ont du mal à exprimer leurs sentiments et leur mal-être.
- Le corps ne ment pas : le test musculaire permet d'accéder à l'information "juste". C'est le corps qui "parle".
- La douceur : grâce à des outils tels que la stimulation de points du corps, la visualisation, les jeux de rôles ou certains mouvements du corps, la Kinésiologie permet d'agir en douceur et dans le respect le plus total de la personne. Il n'est donc pas nécessaire de revivre certains traumatismes pour réussir à les dépasser.

* Organisation Mondiale de la Santé.

Kinésiologie Montpellier

POURQUOI CONSULTER ?

Orientée vers la **responsabilisation des individus à « aller mieux »**, cette technique professionnelle apporte des **réponses étonnantes à de nombreuses problématiques** :

- Gestion du stress.
- Anxiété, peurs, phobies, angoisses.
- Dépressions, déprimés.
- Difficultés relationnelles (professionnelles, familiales, amoureuses...).
- Séparations, deuils.
- Troubles du sommeil, insomnies, fatigue chronique, surmenage.
- Timidité, manque d'estime de soi ou de confiance en soi.
- Difficultés d'apprentissage, de concentration, de mémorisation, d'organisation.
- Echec scolaire, préparation d'un examen.
- Troubles alimentaires.
- Troubles sexuels.
- Dépendances (alcool, tabac...).
- Échecs à répétition.
- Préparation aux accouchements.
- Douleurs physiques.

Les séances de Kinésiologie se déroulent uniquement en entretien individuel, d'environ une heure, et s'adressent plus spécifiquement aux **particuliers**. Cependant, elles peuvent très bien s'intégrer dans un processus de **formation en gestion du stress**, que ce soit **en structures publiques** (établissements scolaires, administrations...) ou **privées** (entreprises). De plus, elles peuvent représenter une alternative à des méthodes plus traditionnelles, en **environnement hospitalier**, notamment pour la prise en charge de la douleur, ou en **centres médico-psychologiques**, pour l'accompagnement des personnes en difficulté.



INFORMATIONS PRATIQUES

La Kinésiologie est une pratique encadrée par la **Fédération Française des Kinésiologies Spécialisées (www.ffks.org)**, dont je suis membre professionnel. C'est elle qui définit le cursus de formation nécessaire pour devenir Kinésiologue Spécialisé, ainsi qu'un code de déontologie précisant clairement les valeurs de la profession.

Tarifs

- **Pour les particuliers** : de 40 € à 50 € la séance.
- **Pour les entreprises et les administrations** : me consulter.

Séances

- **A domicile** : sur Montpellier et sa périphérie.
- **Au centre "Le Jardin"** : 999, avenue du Pont Trinquat - Montpellier.

Prise de rendez-vous ou renseignements complémentaires :

Philippe Nicol - Kinésiologue Spécialisé
Mail : philippe.nicol@kinesio-montpellier.fr
Portable : 06 87 94 33 22
Site web : www.kinesio-montpellier.fr

Membre professionnel de la Fédération Française des Kinésiologies Spécialisées - www.ffks.org
Adhérent à l'Alliance pour la Santé - www.alliance-pour-la-sante.com