



Magalie Ciria-Roca

Kinésiologue Certifiée / Représentation crânio-sacrée

108 rue Nationale – 32200 Gimont

Tél : 06.16.13.6640

@ : magalieciriaroca@hotmail.com

www.magalieciriaroca.fr

✓ La kinésiologie et ses domaines d'application

La kinésiologie est une méthode thérapeutique qui utilise le test musculaire pour identifier et corriger les déséquilibres dans le corps. Quelques exemples :

- * **Au niveau psycho-émotionnel** : stress, anxiété, angoisses, peurs, dépression, dépendances, troubles alimentaires, confiance en soi, sommeil,...
- * **Au niveau physique, hormonal et énergétique** : maux de dos, migraines, tensions physiques, troubles digestifs, dérèglement hormonal, déséquilibre énergétique...

✓ Les bienfaits de la kinésiologie contre le burn out

- * **Réduction du Stress et de l'Anxiété** : La kinésiologie permet de travailler sur le système nerveux autonome, en particulier le système parasympathique qui est responsable de la relaxation. Par des techniques de stimulation musculaire et de rééquilibrage énergétique, la kinésiologie aide à réduire l'activation de l'axe du stress (cortisol), permettant ainsi de retrouver un état de calme et de sérénité.
- * **Rétablissement de l'Équilibre Émotionnel** : Le burn-out est souvent lié à des émotions refoulées ou mal gérées. La kinésiologie aide à identifier et à libérer des émotions négatives ou des croyances limitantes qui peuvent être à l'origine de la fatigue émotionnelle. Elle permet de restaurer un équilibre émotionnel et de renouer avec la joie de vivre
- * **Amélioration de la Qualité du Sommeil** : Le stress prolongé entraîne des troubles du sommeil, qui peuvent aggraver le burn-out. En rééquilibrant les énergies du corps et en apaisant l'esprit, la kinésiologie favorise une meilleure qualité de sommeil, essentielle pour la récupération physique et mentale
- * **Réduction des Tensions Physiques** : Le burn-out peut entraîner des tensions musculaires dues au stress chronique. La kinésiologie aide à relâcher ces tensions et à

rétablir une circulation énergétique fluide. Cela permet de diminuer les douleurs corporelles liées au stress, telles que les douleurs cervicales, les maux de dos, ou les maux de tête.

- * **Augmentation de la Vitalité** : La kinésiologie aide à améliorer l'énergie vitale en rééquilibrant les flux énergétiques dans le corps. Une personne qui souffre de burn-out peut se sentir épuisée, mais grâce aux techniques kinésiologiques, elle peut retrouver son énergie, sa motivation et son enthousiasme.

✓ Point d'attention

Le corps humain possède une incroyable capacité d'auto-guérison, un mécanisme naturel qui lui permet de se réparer et de se restaurer face à de nombreuses blessures, infections ou déséquilibres. Des pratiques comme la méditation, une alimentation saine et de l'exercice physique peuvent soutenir cette capacité en réduisant le stress, en améliorant la circulation sanguine et en favorisant un environnement interne propice à la guérison. Lorsque le corps est en harmonie, son pouvoir d'auto-guérison peut être renforcé, permettant à l'individu de retrouver équilibre et bien-être.

✓ Citation

"Libérer son esprit, c'est comme alléger son cœur : on laisse tomber ce qui pèse et on s'ouvre à la beauté de l'instant."

