

# À LA DÉCOUVERTE DE LA KINÉSIOLOGIE...

La Kinésiologie, étymologiquement « science du mouvement », est une technique de rééquilibrage psychocorporel. Elle permet de trouver un état d'équilibre et un bien-être physique, mental et énergétique.

Fondée aux États-Unis par le Dr Goodheart dans les années 1960, elle s'est développée en Europe dix ans plus tard. Son but premier est de permettre à l'individu de bien gérer son stress.

Il existe en Kinésiologie de nombreuses formes et techniques qui s'appuient sur trois piliers :

1. La Santé par le Toucher - Touch for Health - ayant comme outil l'énergétique chinoise. Il s'agit d'une méthode de bien-être alliant tests musculaires et la recherche de points d'acupressure destinés à rétablir l'équilibre énergétique.
2. La Kinésiologie psycho-émotionnelle ayant comme outil la psychologie. Elle vise à mettre en évidence les émotions et pensées négatives ayant été enregistrées par notre cerveau et notre corps pendant une période de stress importante et à revenir à un état de bien-être présent et futur.
3. La Kinésiologie éducative - Brain Gym - vise à stimuler les fonctions cérébrales et à créer de nouvelles connexions neuronales par la réalisation de mouvements corporels. Cette technique est très utilisée pour faire face aux différents troubles de l'apprentissage chez l'enfant mais aussi chez l'adulte.

Au cours d'une séance, votre praticien peut faire appel aux trois piliers de la Kinésiologie suivant vos besoins.

## SE RENCONTRER

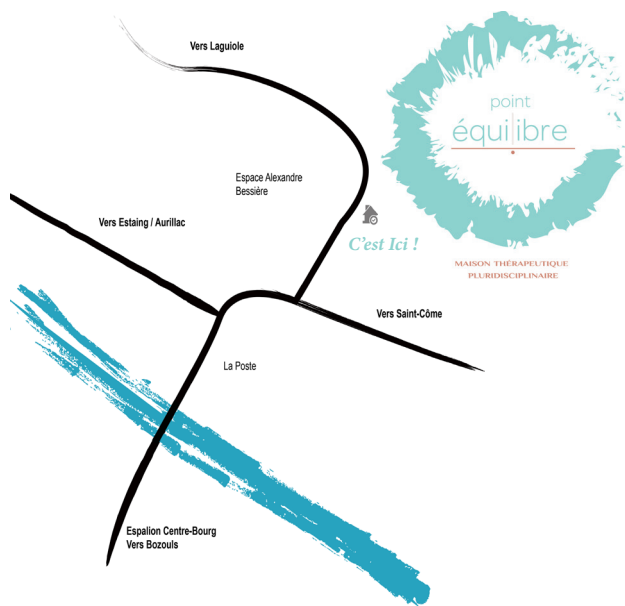
Le Cabinet de Kinésiologie se situe

8, avenue de Laguiole  
12500 Espalion

### POINT ÉQUILIBRE

Maison Thérapeutique Pluridisciplinaire  
[www.pointequilibre.fr](http://www.pointequilibre.fr)

06.31.38.00.38  
[vanessa.hugonnet@yahoo.com](mailto:vanessa.hugonnet@yahoo.com)



Vanessa Hugonnet  
*Kinésologue*

IMPRIM'VERT\* HERAUL-IMPRIMERIES 353 009 400 00022 - Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement, encres végétales. Ne pas jeter sur la voie publique.

# LES DOMAINES D'INTERVENTION DE LA KINÉSIOLOGIE



Blocages  
émotionnels



Tristesse,  
découragement



Difficultés  
relationnelles



Séparation,  
deuil



Dépendances  
(alcool, tabac, drogues)



Troubles de  
l'apprentissage,  
troubles DYS



Manque  
d'estime et de  
confiance en soi



Troubles du  
comportement  
alimentaire



Gestion du stress,  
anxiété,  
peurs



Fatigue chronique,  
troubles du sommeil,  
douleurs physiques

---

## TARIFS DE LA SÉANCE

Adultes : 60 euros

Bébés, enfants et étudiants : 50 euros

## À QUI S'ADRESSE LA KINÉSIOLOGIE?

La Kinésiologie s'adresse à tous sans limite d'âge :  
bébés, enfants, adolescents, adultes et seniors.

Elle s'adresse à tous ceux qui, face à des difficultés ou  
à un mal-être, souhaitent retrouver en eux toutes les  
ressources afin d'avancer paisiblement dans la vie.

La Kinésiologie est une méthode douce, non invasive  
et qui ne se substitue en aucun cas à la médecine  
conventionnelle. Elle n'établit pas de diagnostic.

## LE STRESS ET LA KINÉSIOLOGIE

Le stress est un « outil biologique » nous permettant  
de survivre dans un environnement changeant et  
bien souvent hostile. Un stress chronique s'installe  
lorsque nous sommes dans l'impossibilité de nous  
adapter.

Maux de dos, troubles digestifs, migraines, problèmes  
de peau, fatigue chronique, anxiété, mélancolie...  
Le stress s'exprime de différentes manières et il est  
devenu le mal de notre siècle.

L'objectif de la Kinésiologie est de permettre à  
l'individu de bien gérer son stress, de s'adapter et de  
vivre en harmonie avec son environnement.

## LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Une séance se déroule en trois temps :

- L'anamnèse : temps d'échange qui permet de comprendre  
les motifs de la consultation.

- Le temps de travail à proprement parler : la personne  
est invitée à s'allonger. Elle reste habillée. Un échange  
avec le corps s'engage grâce au test musculaire. Après  
avoir identifié l'origine des blocages émotionnels présents  
et passés, un rééquilibrage psycho-émotionnel et/ou  
énergétique permet de revenir à un état d'être positif.

- L'ancrage : une vérification du tonus musculaire nous  
permet de constater que le stress lié à la problématique  
initiale a disparu.

Une séance dure environ 1h30.

---

## LE TEST MUSCULAIRE

Le test musculaire est l'outil de base de la Kinésiologie.  
Il est réalisé le plus souvent sur un muscle du bras et sa  
tonicité nous indique la présence ou l'absence d'un stress  
en lien avec l'objectif de la séance. C'est grâce au tonus  
musculaire que le « dialogue » avec le corps peut avoir lieu.