

Découvrir la kinésiologie : RECONNECTER LE CORPS, L'ESPRIT ET LES ÉMOTIONS



Un guide pour comprendre
cette méthode douce
d'équilibration et de libération
émotionnelle.

PUYTHORAC MANON

Introduction : le corps, un langage à écouter

Dans notre quotidien souvent rythmé par la performance, les obligations et le stress, nous avons tendance à tout gérer avec notre tête. On veut comprendre, anticiper, contrôler. Et, petit à petit, on oublie de s'écouter vraiment.



Objectif

À travers ces quelques pages, je t'invite à découvrir ce qu'est réellement la kinésiologie :

- *comment elle agit sur ton corps et ton esprit,*
- *à quoi ressemble une séance,*
- *et surtout, comment elle peut t'aider à mieux te comprendre et à avancer plus légère, plus conscient·e et plus serein·e.*

Pourtant, notre corps, lui, ne ment jamais.

Il parle en permanence, même quand nous refusons d'entendre.

Il murmure d'abord par de petites tensions, des maux discrets, des coups de fatigue... puis, si on ne l'écoute pas, il finit parfois par crier à travers une douleur, une émotion débordante, un blocage ou un épuisement.

Ces signaux ne sont pas des ennemis : ce sont des messages.

Ils nous invitent à ralentir, à comprendre ce qui se passe à l'intérieur, à rétablir l'équilibre entre ce que l'on ressent, ce que l'on pense et ce que l'on vit.

Comprendre la kinésiologie

La kinésiologie est une approche globale du bien-être qui puise ses fondements dans la médecine traditionnelle chinoise et les neurosciences.

Elle considère l'être humain dans sa globalité : physique, émotionnelle, mentale et énergétique.

Son principe :

Le stress, sous toutes ses formes, perturbe la circulation naturelle de l'énergie dans le corps.

Lorsque cette énergie est bloquée, elle peut se traduire par :

- une perte d'équilibre intérieur,
- des émotions difficiles à gérer,
- un manque de confiance,
- ou des douleurs physiques récurrentes.



Test musculaire

Il devient un véritable langage.

Le corps répond à une légère pression musculaire, indiquant s'il est en accord ou en désaccord avec une situation, un mot, une émotion.

Ce dialogue subtil permet d'identifier la source du déséquilibre et de trouver la meilleure manière de le libérer.

Le corps sait ce que le mental oublie.

En l'écouter, on accède à une compréhension plus profonde de soi.

La kinésiologie ne se substitue à aucun traitement médical.

C'est un accompagnement complémentaire, doux et respectueux, qui aide à mieux se connaître et à avancer plus sereinement.



Comment se déroule une séance ?

1. **ECHANGE & OBJECTIF**
Un temps de parole bienveillant pour exprimer tes besoins, et définir ton objectif de la séance.
2. **TEST & ÉQUILIBRAGE**
Mise en lumière des déséquilibres, des émotions enfouies et des sources de blocages afin de les libérer en douceur.
3. **TEMPS D'INTÉGRATION**
Un moment pour accueillir les ressentis, favoriser l'ancrage des changements et retrouver clarté et apaisement.

“ Une séance de kinésiologie dure environ une heure quinze et se déroule dans une atmosphère de confiance et de bienveillance.

Elle s'adapte à chaque personne, à chaque besoin.

Chaque séance est unique, parce que ton histoire, ton corps et ton rythme le sont aussi.

Les bienfaits de la kinésiologie

SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL:

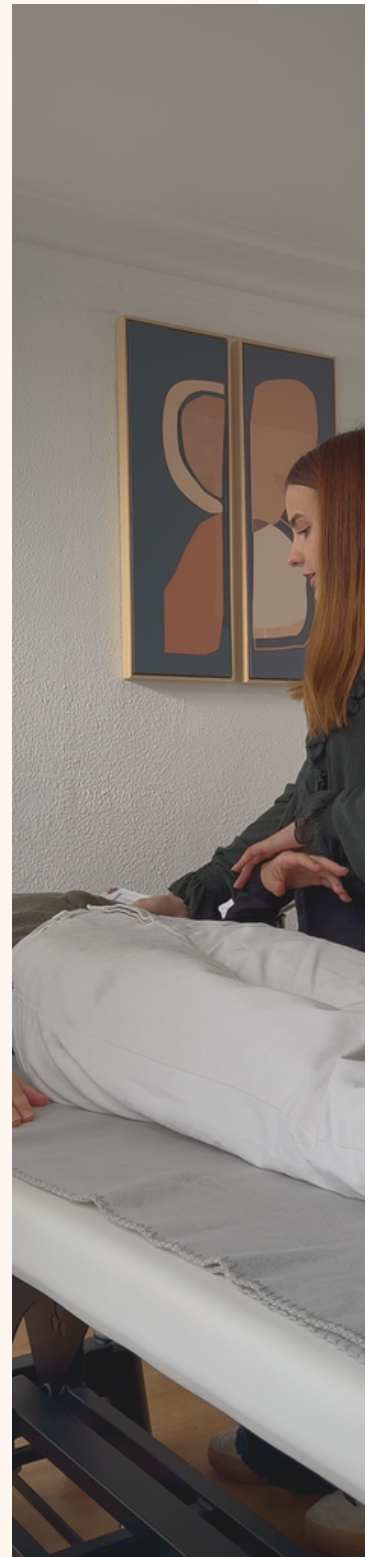
- Apaiser le stress, les angoisses, la peur, la colère ou la tristesse.
- Retrouver confiance et estime de soi.
- Libérer des émotions anciennes encore présentes dans le corps.

SUR LE PLAN MENTAL :

- Améliorer la concentration, la mémoire et la motivation.
- Faciliter la prise de décision.
- Sortir des schémas répétitifs ou limitants.

SUR LE PLAN PHYSIQUE :

- Libérer des tensions liées au stress (dos, ventre, mâchoire, sommeil).
- Rééquilibrer l'énergie du corps.
- Retrouver une sensation de fluidité et de légèreté.



Merci d'avoir pris le temps de découvrir la kinésiologie.

Ce guide n'a pas pour but de tout expliquer, mais d'ouvrir
une porte.

Une porte vers une meilleure écoute de toi-même, vers un
corps plus libre, et vers une vie plus alignée.

"Le corps ne ment jamais.

Il nous guide, si nous acceptons d'écouter."

Je serai ravie de t'accompagner dans cette exploration de
toi-même.



Merci!

Cabinets :

Paris 10e

&

Levallois-Perret



@manonpuythkinesio



[https://manonpuythorackine.wixsite.](https://manonpuythorackine.wixsite.com/monsie)

[com/monsie](https://manonpuythorackine.wixsite.com/monsie)

manonpuythorackinesio@gmail.com