Stress Release (SR)

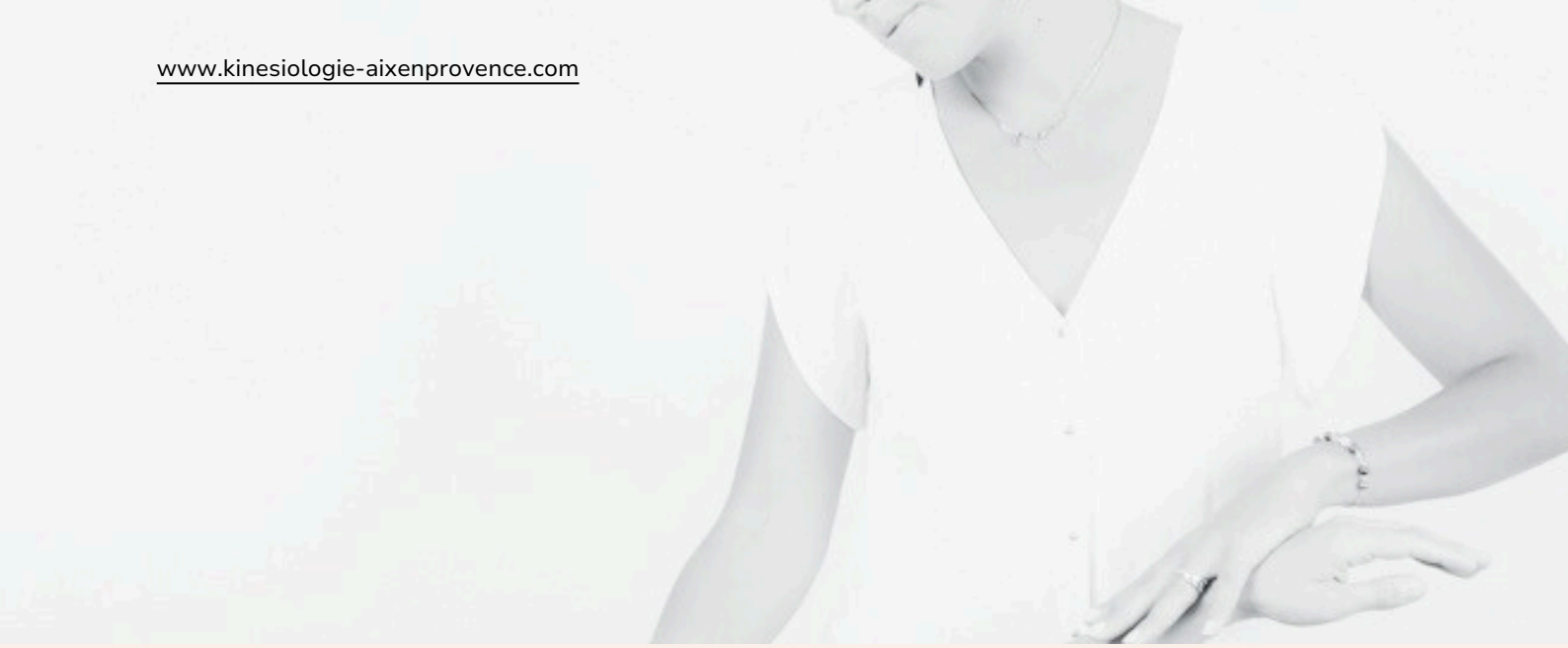
DURÉE DE LA FORMATION : 52 HEURES

La Kinésiologie du Bien-Être (ou Wellness Kinesiology – Stress Release) repose sur les travaux de Wayne TOPPING qui a réalisé une synthèse des travaux John THIE (Touch For Health), de ses propres travaux et de la Biokinésiologie (John et Margaret Barton).

L'objectif de cette technique est d'**identifier les sources de stress dans notre vie qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs.**
Ce module permet de **mieux comprendre le stress,** ses origines et ses conséquences.

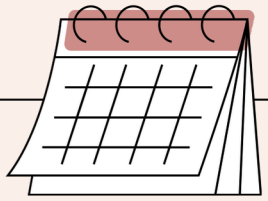
La libération du stress se fait, entre autres, par des affirmations, des rotations oculaires et des tapotements.

Le SR permet d'identifier et de travailler sur des sabotages inconscients, des croyances limitantes, des comportements compulsifs (ex. phobies) et des états émotionnels bloqués (utilisation du principe de récession d'âge).



Stress Release

DATES DE LA FORMATION



DURÉE TOTALE 52H

✔ **Stress Release (SR)**
Modules 1 à 3 🕘
52,5 h de formation

- **SR 1** : 29/30 Novembre 2025
- **SR 2** : 24/25 Janvier 2026
- **SR 3** : 06/07/08 Mars 2026

L'INSTRUCTRICE

Lucie MAILLET,
Kinésiologue et Instructrice TFH et SR agréée et certifiée IKC.
Formatrice Éthique et Posture,
Techniques Avancées, Fleurs de Bach et Kinésio

Stress Release 1

Le cours 1 de Stress Release permet de mieux comprendre le stress, le bon et le mauvais, de comprendre quels effets il a sur l'organisme.

Il permet également par l'apprentissage de techniques simples et efficaces et l'utilisation du Test Musculaire de se libérer de ce stress négatif, de comprendre dans quel programme nous sommes bloqués, quelles émotions sont reliées pour retrouver un état général de mieux-être afin d'amorcer de nouveaux changements dans votre vie.

Ce cours vous permet également d'acquérir des techniques permettant de reprogrammer de nouvelles habitudes, de travailler sur la gestion du temps et de sortir de la procrastination.

SR 1

CONSEILLÉ : TFH 1

PROGRAMME NIVEAU 1 : 2 JOURS (15H)

09H-12H30 / 14H-18H

Objectif pédagogique principal : Acquérir des outils de libération du stress

SUCCÈS DE LA DÉTRESSE

LE STRESS
- Définition et ses conséquences physiologiques

OUTILS SIMPLES À UTILISER ET TRÈS EFFICACES POUR LIBÉRER LE STRESS

LE TEST MUSCULAIRE ET PRÉ-TESTS

ETABLIR UN OBJECTIF

LSE

ROTATIONS OCULAIRES

MODE DIGITAL EMOTIONNEL

ANCRAGE

GÉRER LES QUESTIONS AUTOUR DU TOUCHER

TAPOTEMENT TEMPORAL :
- Changer les habitudes et déprogrammation

GESTION DU TEMPS
- Apprendre à définir des priorités

PROCRASTINATION

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES DU SR 1

SR 2.1

PRÉ-REQUIS : SR 1

PROGRAMME NIVEAU 2 : 1 JOUR (7,5H)

09H-12H30 / 14H-18H

Objectif pédagogique principal :
Travailler sur la libération émotionnelle et l'auto-sabotage

DÉFUSER LES ÉMOTIONS BLOQUÉES

- **COMPRENDRE ET ÉQUILIBRER L'INVERSION PSYCHOLOGIQUE ET MASSIVE**

- **LIBÉRER LES ÉMOTIONS BLOQUÉES :**
  - Phobies, peurs, anxiété, comportements obsessionnels, chagrin, culpabilité, dépression, colère, timidité, ...

- **MODÈLE DES 5 ÉLÉMENTS**

- **LES MÉRIDIENS**

- **POINT D'ALARME DES MÉRIDIENS**

Dans ce cours nous allons apprendre :
> ce que sont les addictions, les phobies et les comportements compulsifs, s'en libérer simplement et efficacement
> reconnaitre et débloquer les émotions bloquées (peur, colère, timidité, culpabilité, ...) en utilisant les 5 éléments et à :

- mettre en évidence
- identifier
- déterminer
- rééquilibrer les auto-sabotages (inversions)

qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs et de nous réaliser pleinement.

SR 2.2

PRÉ-REQUIS : SR 1

PROGRAMME NIVEAU 2 : 1 JOUR (7,5H)

09H-12H30 / 14H-18H

Objectif pédagogique principal :
Équilibration des centres d'énergie

CENTRES D'ÉNERGIE

- **DÉFINIR LES CENTRES D'ÉNERGIE, LES PLEXUS NERVEUX**
- **LOCALISATION D'UN CENTRE D'ÉNERGIE**
- **VÉRIFIER LES DÉSÉQUILIBRES D'UN CENTRE D'ÉNERGIE**
- **CORRECTION DES CENTRES D'ÉNERGIE**
  - Émotions, points d'acupressure, stimulations crânienne, points réflexes auriculaires et points réflexes du pied.
- **EQUILIBRATION DU CORPS AU MOYEN DE LA TECHNIQUE DES CENTRES D'ÉNERGIE**

Dans ce cours nous allons apprendre à repérer, vérifier grâce au test musculaire et équilibrer les centres d'énergie pour trouver un bien-être général dans le corps.

SR 3

PRÉ-REQUIS : SR 2.1+TFH 1

PROGRAMME NIVEAU 2 : 3 JOURS (22,5H)

09H-12H30 / 14H-18H

Objectif pédagogique principal : Acquérir la technique de rééquilibration avec les Points Réflexes Organes et intégrer les corrections émotionnelles du Stress Release dans le TFH

TRAVAIL AVEC LES ÉMOTIONS

- **ACQUÉRIR LA TECHNIQUE DE RÉÉQUILIBRATION AVEC LES PRO**
- **INTÉGRER LES CORRECTIONS ÉMOTIONNELLES DU STRESS RELEASE DANS LE TFH**

Dans ce cours nous allons apprendre à comprendre, connaître, situer et tester les Points Réflexes Organes à l'aide du test musculaire.

Si des déséquilibres sont présents sur ces points, nous les équilibrerons grâce aux émotions.

De plus, nous utiliserons les modes digitaux et savoir équilibrer les 14 muscles du Touch For Health au moyen des émotions.