

kinésiologie



Atelier – L'Anxiété – Outils Essentiels pour l'Apprivoiser – Module 1 Saint-Sulpice (VD)

Prochaines Dates

- **Samedi 8 juillet 2023 – 10h à 13h**
- **Samedi 26 août 2023 – 10h à 13h**
- **Samedi 23 septembre 2023 – 10h à 13h**

Au travers de mon propre parcours de vie et de mon expérience professionnelle, je me suis rendue compte que l'anxiété – appelée aussi communément stress – peut se manifester au travers des comportements suivants :

- *Imaginer le pire scénario au lieu du meilleur*
- *Avoir peur du futur, et dès lors ne jamais être 100% présent ici et maintenant*
- *Avoir de la difficulté de s'enraciner dans le bonheur, dans la joie durablement*
- *Craindre d'être malade, soi-même ou un proche, que cela soit grave*
- *Avoir besoin de toujours tout vérifier, parce qu'il faut que cela soit parfait, impeccable, irréprochable*
- *Avoir peur de se tromper, de faire faux, de mal faire*
- *Ne pas oser dire non, fixer ses limites, même quand cela ne nous convient pas*
- *Ne pas oser sortir de sa zone de sécurité, se limiter*
- *Avoir peur d'être agressé.e physiquement, psychologiquement, ou émotionnellement par les autres ou la vie*
- *Craindre de manquer d'amour, d'amis, de travail, d'argent, ...*

Si vous vous reconnaissez au travers de ces comportements, L'atelier L'Anxiété – Outils Essentiels pour l'Apprivoiser devrait vous aider à devenir plus serein.e dans votre quotidien.

L'atelier est organisé en 3 modules successifs de 3 heures, en groupe de max. 6 participant.e.s :

- Module 1 – Apaiser
- Module 2 – Apprivoiser
- Module 3 – Transformer

J'y apporte toute mon expérience en tant que kinésologue, mon parcours de vie personnel, et ma pleine présence et sensibilité avec vous toutes et tous.

Je transmets une palette d'outils pratiques utilisables immédiatement. Ces outils sont issus de ma pratique de thérapeute, de mes multiples intérêts et de mon propre parcours de vie. Vous recevez un livret détaillé décrivant pas à pas toutes les ressources expérimentées ensemble.

Se rencontrer en petit groupe permet d'échanger, d'être mutuellement entendues et entendus, de s'encourager, dans la douceur et la bienveillance. Vous repartirez, en plus de votre boîte à nouveaux outils, le cœur plus joyeux et l'esprit plus léger.

Enfin, c'est un complément intéressant aux consultations individuelles, pour être accompagné.e un moment par d'autres personnes, qui traversent souvent des difficultés similaires aux siennes.



Témoignages

« Dans un coin de nature magnifique entre forêt et lac, accompagnée du chant des oiseaux et des odeurs de la forêt au printemps, Nathalie avec toute sa bienveillance et sa douceur, a animé son atelier « Apaiser l'anxiété ». Durant ces quelques heures hors du temps, elle nous a transmis toute une palette d'outils pour apaiser l'angoisse comme la kinésiologie, des huiles essentielles, des fleurs de Bach, la respiration, l'EFT et bien plus encore. Les explications étaient claires et utilisables de suite, le tout dans une ambiance chaleureuse et détendue. Merci Nathalie pour cet enseignement et aux participantes pour ce moment de partage. » — Béatrice

« Cet atelier m'a été très bénéfique, je tournais en rond depuis des semaines, bloqué dans une situation de stress qui n'en finissait plus, sans réussir à prendre le recul nécessaire pour réussir à m'apaiser. Le cadre de la nature rend cette expérience encore plus ressourçante. Nathalie est super, à l'écoute et dans le partage authentique. En quelques exercices, j'ai pu ancrer mon apaisement dans la durée, et je repars avec des outils clé-en-main qui me serviront! » — Gilles

Détails pratiques

☆ **Durée** : 3 heures, de 10h à 13h

Nathalie Jongen — Kinésiologie
Chemin de Chantemerle 7, 1024 Ecublens
078 602 4371 — www.creer-sa-vie.ch

- ☆ **Maximum 6 participant.e.s** par atelier
- ☆ **A prendre avec vous** : habits en fonction de la météo, de l'eau pour boire, une petite collation, du papier et un crayon pour vos notes personnelles, et votre plus beau sourire.
- ☆ Je vous prêterai un tabouret de trekking portable pour la durée de l'atelier. Cela nous permettra de nous arrêter où nous en avons envie, entre forêt, rivière et bord du lac.
- ☆ **Sur inscription au plus tard 3 jours avant l'atelier** sur [ce formulaire en ligne](#). Lien vers le formulaire d'inscription aussi disponible sur la page <https://creer-sa-vie.ch/etaussi/>.
- ☆ **Prix : 90.- francs, payable à l'avance**



- Par twint au 078 602 4371 ou
- Virement bancaire en utilisant le QR code ci-contre dans votre e-banking.
- Merci d'indiquer atelier anxiété en communication.

- ☆ **Lieu du rendez-vous** : A proximité de l'arrêt de bus St Sulpice VD, Venoge sud (31) côté lac.
- ☆ **Parking** avec disque de stationnement 3 heures à proximité.
Arrêts de bus à proximité (max 3 min) : St Sulpice VD, Castolin (701); St Sulpice VD, St Sulpice VD, Venoge nord (33), St Sulpice VD, Venoge sud (31).
- ☆ **En cas de météo défavorable** (pluie, vent, orage), l'atelier aura lieu à mon cabinet situé à Chantemerle 7, 1024 Ecublens.
- ☆ **Conditions d'inscription** : Votre inscription est considérée comme ferme. En cas de désistement de votre part jusqu'à 3 jours avant le début de l'atelier, 20% du prix reste dû, le solde sera remboursé. Pour tout atelier commencé ou votre désistement moins de 3 jours avant le début de l'atelier, 100% du prix reste dû. En cas d'annulation de ma part, votre paiement sera bien sûr entièrement restitué.

Qui suis-je ?

C'est suite à un moment émotionnellement difficile que j'ai consulté pour la première fois un kinésologue. A quarante ans, et après de nombreuses années dans le domaine de la recherche



scientifique, j'ai ressenti le besoin de mettre l'Humain en avant dans sa vie professionnelle. Dès 2011, je me suis formée à la kinésiologie selon les critères de l'association professionnelle KineSuisse et j'ai obtenu mon diplôme en 2015. J'ai également suivi des formations continues en lien avec l'enfant et la famille, l'hypersensibilité et la communication non violente. Outre les outils issus de ma formation de base, j'ai ajouté à ma panoplie les Fleurs de Bach ainsi que les huiles essentielles pour l'olfaction.

Avant de devenir thérapeute, j'ai travaillé pendant plus de 20 ans dans le domaine de la recherche scientifique où j'ai occupé les postes de chercheur, cheffe de projet, responsable recherche & développement, gestionnaire opérationnelle d'un réseau suisse de recherche.

Persévérance et structure sont des qualités qui me caractérisent toujours dans ma profession actuelle. J'exerce mon activité professionnelle avec rigueur, sensibilité et passion depuis 2013. Etablie dans mon propre cabinet à Ecublens depuis 2015, j'y accompagne des personnes de tout âge et de toute origine.