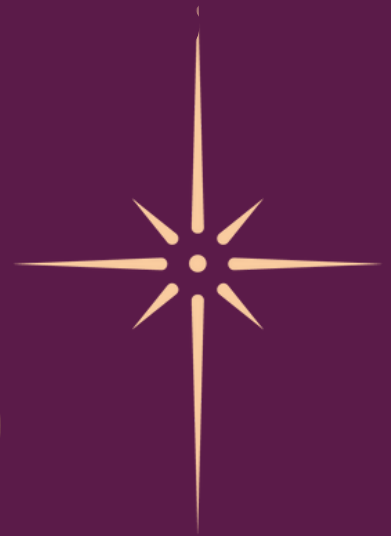




Elise Vos  
KINÉSILOGIE

*Kinésiologie*

*Ludique*®





# Atelier “Kinésiologie LUDIQUE®

*Des émotions apaisées une vie allégée !*

## La Kinésiologie Ludique®, c'est quoi ?

C'est une approche qui associe les bases solides de la kinésiologie (test musculaire, Santé par le Toucher, Edu-kinésiologie, 3 en 1 Concepts®) à des outils simples, concrets et ludiques. Elle permet aux enfants, aux parents et aux adultes de découvrir comment mieux vivre leurs émotions, libérer le stress et renforcer la confiance en soi, tout en avançant à leur rythme.

## Pourquoi c'est important ?

Parce que nos émotions influencent nos pensées, nos réactions et notre bien-être au quotidien. En apprenant à les accueillir et à les réguler, on se donne les moyens de retrouver plus de sérénité, d'équilibre et d'harmonie, aussi bien à la maison qu'à l'école, au travail ou dans la vie personnelle.

## Un atelier de Kinésiologie Ludique®, c'est quoi ?

C'est un espace bienveillant où chacun, enfant comme adulte, explore un objectif personnel à travers des exercices ludiques et concrets. On y apprend à reconnaître ses émotions, à comprendre ce qui les déclenche, et à utiliser des outils pratiques pour les transformer.

## Comment ça se passe ?

Chaque atelier est centré sur une thématique précise : installer le calme, renforcer la confiance, stimuler la concentration, évacuer la tristesse, chasser la colère ou encore cultiver la joie. Ces ateliers permettent d'expérimenter des outils facilement réutilisables dans la vie de tous les jours.

Toutes les émotions sont les bienvenues !

En Kinésiologie Ludique®, aucune émotion n'est “bonne” ou “mauvaise” : chacune a sa place et sa raison d'être. Les accueillir et les comprendre, c'est ouvrir la porte à plus d'équilibre, de confiance et de liberté intérieure.

# *S'écouter, s'apaiser, s'épanouir !*



## Objectifs des ateliers de Kinésiologie Ludique®

Les ateliers de Kinésiologie Ludique® offrent un espace pour mieux comprendre ses émotions, son corps et ses réactions, quel que soit l'âge. Ils permettent de :

- Apprivoiser ses émotions et apaiser le stress
- Renforcer la confiance en soi et l'estime personnelle
- Développer la concentration et la clarté d'esprit
- Stimuler la créativité et l'expression de soi
- Découvrir des outils concrets pour favoriser équilibre, harmonie et mieux-être au quotidien

## Savoirs fondamentaux

Au cours des ateliers, chaque participant a l'opportunité de :

- Identifier et reconnaître ses émotions, dans le corps comme dans la tête
- Mettre des mots sur ses ressentis et enrichir son vocabulaire émotionnel
- Explorer des activités ludiques, créatives ou corporelles adaptées à son âge
- Prendre conscience de son corps, de son espace et utiliser le mouvement comme outil d'équilibre et de libération du stress
- Découvrir et pratiquer des techniques issues de la kinésiologie (Brain Gym®, réflexes archaïques, points d'acupression, respiration) pour retrouver calme, énergie et vitalité

## Compétences développées

Les ateliers de Kinésiologie Ludique® contribuent au développement de :

- La régulation des émotions, du stress et de la concentration
- La confiance en soi et la sécurité intérieure
- La conscience de soi : mieux se connaître et s'écouter
- Les compétences relationnelles : savoir écouter, échanger et coopérer
- Le vivre ensemble : évoluer dans le respect, la bienveillance et l'harmonie

# Proposez l'atelier "de Kinésiologie Ludique® au sein de votre structure !

La Kinésiologie Ludique® : un atelier qui s'adapte à vos besoins

Vous cherchez à proposer un atelier de groupe adaptable pour tout public?

L'atelier de Kinésiologie Ludique® est la solution !

Nous adaptons chaque séance à vos objectifs, à votre emploi du temps et à vos contraintes d'espace.

Un atelier complètement sur mesure !

La kinésiologie Ludique s'ajuste à vos besoins.

Objectifs, durée, nombre de participants : nous restons flexibles pour répondre au mieux à vos attentes et à celles de votre public.

## Que se passe-t-il pendant un atelier ?

Chaque atelier combine :

- Des temps d'expression pour nommer ses ressentis et mieux comprendre ses émotions
- Des moments d'échange pour développer l'écoute et la bienveillance mutuelle
- Des activités ludiques et créatives pour explorer les émotions autrement
- Des exercices de relaxation, de mouvement et de respiration inspirés de la kinésiologie pour se détendre, libérer le stress et retrouver son équilibre.
- Un travail sur un objectif personnel, où chacun progresse à son rythme, tout en bénéficiant de la dynamique et de la résonance du groupe

## Une expérience unique

Proposer un atelier de Kinésiologie Ludique®, c'est offrir aux participants un espace pour mieux vivre leurs émotions, renforcer leur confiance et repartir avec des outils concrets utilisables dans leur quotidien.

 Intéressé(e) ? Contactez-moi pour échanger sur les modalités pour proposer un atelier.

## Contactez-nous !



### **Vous êtes intéressé(e) par l'atelier "La kinésiologie Ludique" ?**

Que vous soyez une école, une association, une entreprise ou tout autre structure nous serions ravis de discuter avec vous des possibilités de collaboration.

### **Voici comment nous joindre :**

Adresse e-mail : [elizee.t@hotmail.fr](mailto:elizee.t@hotmail.fr)

Téléphone : 06 50 69 53 18

Adresse postale : Lieu-dit Aux petits bonheurs,  
344 route de Taule  
32330 Courrensan

### **Réseaux sociaux :**

- [Facebook](https://www.facebook.com/EliseVosKinesiologie) : <https://www.facebook.com/EliseVosKinesiologie>

Nous vous répondrons dans les plus brefs délais !

Nous sommes impatients de collaborer avec vous et ainsi vous permettre de bénéficier des bienfaits de l'atelier.

