

For an english version of this newsletter, please contact us.

Nouveaux thérapeutes !

Toucher thérapeutique en
page 2 et
Reiki en page 3

Traitement de la
cellulite en page 2

Traitement de la cellulite et Drainage lymphatique

Guérison des blessures émotionnelle profondes en page 2 et 3

Biofeedback : Voir page 2

Conseils pour l'arrivée du printemps ! Voir en page 3

Sylvie Lavigueur

Acupuncture
Lundi et jeudi

Carole Tomasini

Toucher thérapeutique et Reiki
Lundi et vendredi

Jessica Fortin

Pierres chaudes, Réflexologie
Traitement de la cellulite et Drainage lymphatique
Lundi, Mardi et Mercredi soir

Jacynthe Dicaire

Psychothérapie
Lundi et Jeudi

Lise Bouchard

Naturopathie et Biofeedback
Mardi

Amélie Desgagnés

Thérapeute Sportive
Mardi

Guérison des blessures émotionnelles profondes

Ces patterns qui sabotent notre vie

- Vous avez vécu des traumatismes et avez de la difficulté à y faire face?
- Vos blocages émotionnels sont très présents?
- Vos relations amoureuses échouent souvent?
- Vous perdez vos emplois les uns après les autres?

Suite en page 3

Texte de **Jacynthe Dicaire**, psychothérapeute

Biofeedback

Bonjour, mon nom est Lise Bouchard. Je me suis jointe au Centre Kinesis en mars dernier. J'apporte avec moi 20 années d'expérience en suivi naturopathique et alimentaire. J'ai aussi une expérience sportive de 20 ans avec une carrière d'athlète en course à pied.

Depuis 8 ans, je travaille avec le bio feedback. C'est une technique d'évaluation énergétique du corps humain. Un scan comme un programme d'ordinateur anti-virus qui repère les informations prioritaires sur le niveau d'acidité, l'évaluation énergétique des forces et des faiblesses au niveau des glandes, de la circulation, de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination.

Mon objectif est de sensibiliser à l'importance de la santé. Ensemble, nous aidons à la préserver, l'améliorer et la maintenir. Ainsi, nous retrouvons une énergie qui nous ne connaissons pas.

Au plaisir de vous rencontrer !

Lise Bouchard

Toucher Thérapeutique

C'est une approche qui rappelle l'antique pratique de l'imposition des mains sans aucune connotation religieuse. Il s'agit certainement de l'approche énergétique la plus étudiée et documentée sur le plan scientifique... Plusieurs études démontrent clairement son efficacité.

- Induction d'un état de relaxation.
- Accélération du processus naturel de guérison.
- Renforcement du système immunitaire.
- Diminution du niveau de stress
- Induction d'émotion positive (joie, vitalité, bien-être) qui stimule le système immunitaire.
- Soulagement de la douleur.

Carole Tomasini, massothérapeute

Traitement de la cellulite

Il s'agit d'un type de massage qui vise à diminuer l'apparence de la cellulite, que nous appelons si affectueusement la peau d'orange. Il va de soit que ce traitement n'en n'est pas un de détente. Il est effectivement possible qu'il soit douloureux puisqu'il vise à travailler sur les tissus en profondeur afin de déloger les impuretés et les déchets qui se sont accumulés depuis parfois plusieurs années. C'est un traitement qui, pour être efficace, doit comporter environ 10 visites, soit une par semaine. Lors de ces visites, l'utilisation de certains produits est nécessaire à l'activation de la circulation sanguine afin de faciliter l'élimination des déchets. Il faut aussi savoir que ce traitement est encore plus efficace lorsqu'il est combiné à un bilan alimentaire où le client revoit ses habitudes et les modifie, ainsi qu'à l'exercice physique régulier. Il s'agit donc d'un excellent traitement pour celles qui se préparent à la saison des bikinis !

Jessica Fortin, massothérapeute

Ces patterns qui sabotent notre vie

Nous croyons avoir peu de pouvoir sur nos émotions désagréables. Nous avons l'impression de vivre des patterns, qui se répètent au fil des années, sans pouvoir les contrôler. Comment gérer ces émotions qui surviennent dans notre vie et qui provoquent des comportements inappropriés? Est-ce possible de les gérer?

L'introspection est une technique qui permet d'amener à la surface du conscient les émotions refoulées qui, à notre insu, contrôlent nos attitudes, nos comportements et nos choix. Cette technique de traitement thérapeutique favorise le contact direct avec nos émotions refoulées dans l'inconscient : une grande tristesse, une angoisse ou des peurs inexplicables, des anciennes mémoires, etc.

L'introspection cherche à contourner les mécanismes de défense (intellectualisation, refoulement, déni, etc.) qui maintiennent la coupure entre le cœur et la tête, entre le senti et la conscience.

Le contact avec nos émotions profondes et refoulées rend possible la prise de conscience de leurs causes cognitives. Les conflits intérieurs profonds peuvent alors trouver leur solution et introduire un lâcher prise, un bien être. On acquiert ainsi une guérison plus rapide.

La guérison de nos blessures émotionnelles profondes accélère notre démarche thérapeutique afin d'avoir des comportements plus appropriés dans notre vie. Il nous est donc plus facile ensuite d'améliorer notre qualité de vie et de mieux vivre le moment présent.

Par **Jacynthe Dicaire**, psychothérapeute



C'est le printemps !

Le printemps est (était!!!) à nos portes. Même si l'hiver n'a pas été des plus rudes et la quantité de neige fut plus que raisonnable (pas pour les adeptes des sports d'hiver cependant), l'arrivée du beau temps SONNE la CHARGE des travaux printaniers: ménage tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Il est bon de se rappeler que les gestes (inhabituels et répétitifs) qui seront posés durant cette période se doivent d'être modérés (surtout chez les gens plus ou moins actifs). Tout ne peut pas être accompli dans une seule journée.

Il ne faut pas négliger les étirements (faites-les à l'intérieur pour ne pas trop impressionner vos voisins), sinon les courbatures pourraient être au rendez-vous et possiblement nuire à vos autres occupations.

Au Centre Kinesis, nous sommes là pour traiter toutes sortes de pathologies notamment ces courbatures, spasmes et élongations musculaires.

Cependant, nous pouvons vous éviter ces désagréments par de judicieux conseils que notre valeureuse équipe de thérapeutes pourrait vous prodiguer.

Venez profiter de nos services !

Par **Pierre Bélanger**, massothérapeute

Reiki

Les Vertus

- Accélère le processus de guérison
- Renforce le système immunitaire
- Éveille la conscience
- Accroît le bien-être et l'énergie
- Relaxe et élimine le stress
- Agit efficacement sur les maladies et les douleurs chroniques
- Équilibre et harmonise les chakras
- Dissout les blocages énergétiques
- S'adapte aux besoins naturels du receveur
- Agit au-delà des croyances et des religions.

Carole Tomasini, Massothérapeute

DÉPRESSION ATTAQUES DE PANIQUE
DÉPENDANCES STRESS DEUIL
ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL PHOBIES
STRES POST-TRAUMATIQUE OBSESSIONS

Vous êtes déprimé(e), vous ressentez un mal être?
Vous avez l'impression de saboter des beaux moments
dans votre vie?

Vous répétez constamment certains patterns (relations
amoureuses, pertes d'emploi)? Vous avez été victime
d'abus?

Il est possible de guérir des blessures refoulées
profondément depuis plusieurs années

SÉRÉNITÉ CALME PAIX
MIEUX VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

JACYNTHÉ DICAIRE

Psychothérapeute
Naturopathe

Reçus disponibles
Membre de l'ANN

Consultation individuelle : Disponible au Centre Kinesis les Lundi e Jeudi
Ateliers, Conférences, Formatrice agréée

Visitez notre site Internet

www.centrekinesis.com

Vous y trouverez :

une liste complète de nos services,
une description des techniques,
une visite guidée avec photos
ainsi que le profil professionnel des thérapeutes.

Nos spécialités

Masso-kinésithérapie
Fascia Thérapie Structurale
Ortho thérapie
Massage sportif
Massage Suédois/Californien/avec
Pierres
Massage sur chaise en entreprise
Shiatsu
Drainage lymphatique
Massage énergétique chinois

Ostéo
Acupuncture
Réflexologie
Reiki
Cranio-sacrée
Polarité
Naturopathie
Soins de pieds