



Sabrina FRANCOIS – SF Kinésiologie EI
130 Chemin des Mitroches
88390 GIRANCOURT
sfkinesio@yahoo.com - 06 87 62 09 22
www.sfkinesio.fr

Stress de l'EXAMEN

Objectif Développement personnel
Motivation Performance
Ancrage Sentiment de compétence Estime de Soi
Lâcher prise
Dépassement de soi Confiance en Soi
Evolution Liberté

Kinésiologie

Collégiens, Bacheliers, Etudiants,

La saison des examens a commencé en mars avec les épreuves de spécialité du Baccalauréat.

Le mois de Juin se rapprochant, ces échéances peuvent faire naître une montée de stress en lien avec plusieurs thématiques : difficulté de concentration, peur de l'échec, timidité pour la prise de parole en public, difficultés de rédaction ou de synthèse, manque de confiance, gestion du temps ...

Si vous cochez au moins une de ces problématiques, alors il peut être intéressant d'y travailler avant d'être dans le feu des révisions.

La kinésiologie est une approche douce qui permet d'aller rechercher les blocages enregistrés dans le corps et de les lever grâce à plusieurs techniques comme les points d'acupression, les étirements, la libération de stress, ...

Il suffit souvent d'1 à 2 séances pour mettre toutes les chances de votre côté !

*N'attendez pas le dernier moment,
contactez moi pour plus d'informations !*

