



Sabrina FRANCOIS – SF Kinésiologie EI  
130 Chemin des Mitroches  
88390 GIRANCOURT  
[sfkinesio@yahoo.com](mailto:sfkinesio@yahoo.com) - 06 87 62 09 22  
[www.sfkinesio.fr](http://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 !*

