

Amandine OVART– Kinésiologue

Kinésiologie

Reçoit à « en-Vies » chaque lundi de 17H30 à 21H30 et chaque vendredi de 13H30 à 21H30.



Qui est Amandine OVAERT ?

Je suis licenciée en psychologie clinique d'orientation analytique et systémique à l'université de Liège où j'ai notamment travaillé comme psychologue avec des enfants, des adolescents et des adultes avant de rejoindre l'équipe « en-Vies ». Parallèlement à ma formation, comme j'estime qu'il est important de tenir compte de la personne dans sa globalité, j'ai complété mes activités par des techniques psycho-corporelles comme la kinésiologie. En effet, si le mental est important pour comprendre et analyser notre histoire et nos blessures, le corps peut aussi devenir une aide précieuse et nous révéler des messages utiles pour vivre plus en paix et en harmonie avec nous-mêmes ainsi qu'avec les autres.

Que propose-t-elle à « en-Vies » pour vous aider ? Qu'est-ce que la kinésiologie ?

La kinésiologie est une technique psycho-corporelle qui propose à tous ceux qui le souhaitent d'entrer en contact avec le langage du corps pour mieux gérer les stress. C'est d'ailleurs en cela que cette technique peut être intéressante en complément d'une psychothérapie plus classique. En effet, les études récentes montrent aujourd'hui que le corps a une mémoire et que l'expérience de notre passé (nos peurs, nos douleurs, nos colères,...) a été enregistré par les neurones et les cellules des tissus, nerfs et muscles. La kinésiologie (par le biais du « test musculaire ») nous permet alors d'entrer en contact avec la conscience du corps, notre propre source d'informations pour améliorer notre bien-être, pour mieux gérer nos émotions, pour mieux communiquer avec les autres. La kinésiologie montre aussi de très bons résultats par exemple pour mieux vivre les stress de la vie (examens, épreuves de sélection de tout ordre,...), pour sortir des dépendances et des addictions, pour mieux gérer les peurs... Bref tous les domaines où le stress nous empêche de fonctionner de manière optimale.



Prix de la séance de 90 minutes : 45 € (prise en charge partielle selon conditions expliquées à l'accueil)