



## Les Polarités, nos sous-personnalités selon la psycho-kinésologie :

La psycho-kinésologie est une synthèse de différentes méthodes. Élaborée par Réal Choinière, elle permet de relier corps, émotions et pensées. Cette méthode permet : de mieux se comprendre pour mieux s'accompagner ; d'acquérir des outils pour mieux vivre avec soi et les autres ; de sortir de ses schémas répétitifs ; de mettre en place de nouveaux comportements : de redevenir capitaine de son navire !

Face à une blessure de l'enfance, inconsciemment et involontairement nous mettons en place des comportements ou sous-personnalités pour ne plus souffrir. Cette blessure a créé comme une fracture et fait émerger deux opposés, dualités ou polarités qui s'équilibrent. Les travailler va permettre de :

- retrouver ou renforcer une attitude centrée
- redevenir maître, ne plus subir
- étoffer nos qualités et compétences

Comment :

- en reconnaissant ces polarités
- en les apprivoisant, les jouant
- en prenant du recul, en se désidentifiant de ces extrêmes
- en reconnaissant leurs qualités et compétences
- en les honorant

**2 jours, de 9-16 heures, avec 1 heure de pause à midi 330.-**  
**(300.- si virement au minimum 10 jours avant le début du cours)**

