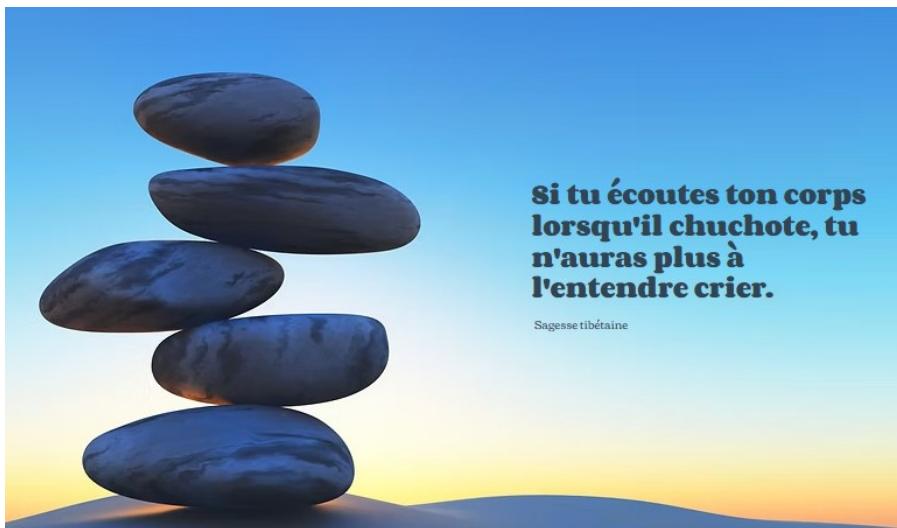


# BULLETIN

# D'INFORMATIONS

# « Je prends soin de moi »

N°1 | Avril 2025 | Kinésiologie Haute Goulaine



**Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras plus à l'entendre crier.**

Sagesse tibétaine

**Bonne nouvelle !**

## LE CABINET RESTE OUVERT

Vous avez peut-être entendu dire que le cabinet allait fermer, en effet c'était une éventualité mais je suis heureux de pouvoir vous confirmer que je reste en Loire Atlantique , et à Haute Goulaine.

## LE CÂLIN PAPILLON

Un petit exercice qui vous aidera à réduire votre stress et votre anxiété. Tapotez doucement vos mains sur vos bras supérieurs ou votre poitrine, de manière rythmique, imitant les ailes d'un papillon.

- Croisez vos bras sur votre poitrine, en posant vos mains sur vos épaules ou vos bras supérieurs
- Commencez à tapoter doucement vos épaules, en alternant de droite à gauche, comme les battements d'un papillon
- Respirez profondément et essayez de synchroniser le rythme de tapotement avec votre respiration
- Concentrez-vous sur la sensation de réconfort et de calme que procure ce geste
- Continuez pendant quelques minutes, ou jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation de soulagement et de calme

Réfléchissez à votre état émotionnel après avoir terminé, observez les changements dans votre état mental et émotionnel.

[Pour une démonstration en vidéo cliquez sur ce lien](#)

## POURQUOI VOUS RECEVEZ CET EMAIL ?

Vous avez bénéficié d'une séance de kinésiologie, avec Eric, à Haute Goulaine, et j'ai souhaité partager régulièrement, avec vous , des astuces, des idées, des recommandations et des sujets de réflexion autour du bien être.

Ce mois-ci je vous propose l'exercice du « câlin papillon ».

## CE QUE VOUS DITES DE MOI | Merci pour votre confiance !



Eric est d'une grande bienveillance, avec des explications extrêmement claires. C'est plus que bluffant dans la précision et la justesse. Vraiment une très belle séance ! Merci ! ☺



Mr KLOPFENSTEIN est une personne "super, extra géniale" dirait ma petite fille... A l'écoute, bienveillant, prend son temps et explique ce qu'il va faire et comment. Il nous propose des "clés" pour finir le travail. BREF, JE LE RECOMMANDÉ.

Si la séance de kinésiologie vous a fait du bien, n'hésitez pas à le faire savoir autour de vous et laissez moi un avis sur :

<https://www.resalib.fr/praticien/76062-eric-klopfenstein-kinesiologue-haute-goulaine#addreviewmodal>

## POUR RÉSERVER UNE SÉANCE

<https://www.resalib.fr/praticien/76062-eric-klopfenstein-kinesiologue-haute-goulaine>