

Événement Wellness Kinesiology

ENEZ SUIVRE DES COURS AVEC WAYNE TOPPING EN FRANCE !

Traduits en Français

Octobre 2026 :

18 – 19 octobre : « Gestion de la Vitalité »

20 au 21 octobre : « Sommeil »

22 au 23 octobre : « Système immunitaire »



Condition d'ouverture : groupe de 10 participants minimum.

Prix : 120 euros par jour.

Lieu : Montayral (Lot-et-Garonne) – Train (Monsempron-Libos), Avion (Bergerac, Toulouse, Bordeaux), Bus (Cahors).

Inscription : to7opera@gmail.com

Gestion de la Vitalité :

Les glandes surrénales sont responsables de la gestion du stress et veille à notre survie. Cependant, si nous sommes soumis à un stress chronique, la fonction surrénale peut s'écrouler, entraînant de la fatigue, de nombreuses allergies voire des maladies auto-immunes. Nous équilibrerons les glandes surrénales par 27 tissus associés au cortex surrénalien, et 19 tissus associés à la fonction médullosurrénale.

La thyroïde détermine la vitesse à laquelle nous produisons de l'énergie au niveau cellulaire. Si la thyroïde est en sous-activité, nous avons moins d'énergie pour maintenir tous nos systèmes en état de fonctionnement optimal.

Nous équilibrerons la thyroïde physiquement, émotionnellement et nutritionnellement à travers 62 muscles, des tendons, des ligaments et une aponévrose.

Prérequis : SR 1-3 +Test Nutritionnel

Sommeil :

Un sommeil de bonne qualité dépend d'un bon équilibre entre le cortisol et la mélatonine, ainsi que la participation de neurotransmetteurs adéquats comme la sérotonine. Dans cet atelier, nous examinons les comportements, le stress et les facteurs alimentaires qui perturbent le cycle du sommeil, et observerons les changements de style de vie qui peuvent nous donner un sommeil de bonne qualité qui permet au corps de se guérir.

Prérequis : SR 1-3 +Test Nutritionnel

Système immunitaire :

Un système immunitaire sous-actif peut causer des infections bactériennes, fongiques, virales, voire entraîner le développement de cancers. Quand il est sur-actif, nous voyons augmenter les allergies et plus de 200 types différents de maladies auto-immunes. Dans ce cours, nous explorerons les changements de style de vie liés aux comportements, aux émotions et à la nutrition, conçus pour équilibrer le système immunitaire (inné et adaptatif) afin d'améliorer la qualité de vie.

Prérequis : SR 1-3 +Test Nutritionnel

Les prérequis :

Test Nutritionnel est enseigné le 16 et 17 octobre 2026 à Montayral.

Pour tout renseignement : to7opera@gmail.com

0782073878 (Floor Bosch, membre faculté Wellness Kinésiologie France)

www.to7opera.com

