

## Gestion du stress par les « 4K »

### Une approche holistique pour et en dehors de l'entreprise

Les cadres et dirigeants d'entreprises subissent quotidiennement stress et fatigue qui sont à l'origine d'une suite de réactions psychosomatiques et musculaires engendrant souvent un effet de procrastination invalidante pour les performances au sein de l'entreprise.

Le mal-être qui peut être généré par le monde du travail constitue un sujet sans fin. En revanche, les solutions accessibles pour y remédier sont moins bien appréhendées.

Valérie Gautier, qui exerce auprès de cadres et dirigeants de grandes entreprises, notamment Novartis, Schlumberger... et ce depuis des années, a longuement développé le concept des « 4K » qui permet de se ressourcer et retrouver un niveau de performance maximum. Elle s'emploie à présent à le populariser. Explications...

Paris, 25 nov. 2014 — Après de longues années de formation dispensée par les meilleurs praticiens tels Chantal Lehmann, Joël Savatofski, Xavier Court, David Palmer et Alain Barrouillet,, et l'étude de la médecine chinoise, Valérie Gautier est aujourd'hui au faîte d'un art qu'elle estime d'ailleurs toujours perfectible. Ses différentes approches lui permettent de proposer un traitement ultra individualisé des problèmes de chacun.

Comme elle le souligne, « *mes clients sont dans une recherche permanente de paix et d'harmonie intérieure. N'oublions jamais que nous sommes une globalité réunissant le corps et l'esprit.* »

C'est à ce niveau que les « Quatre K » entrent en action et se conjuguent pour parvenir à la disparition du stress.

#### Les Quatre K

**Kanwa Chisu.** Ce soin préliminaire permet à la thérapeute de vous **relaxer** (*Kanwa*) et de vous **cartographier** (*Chisu*). Soit d'évaluer votre état physique et émotionnel. L'objectif est de vous préparer à bénéficier d'autres soins en toute plénitude.

**Ki-Amma.** Il procure une détente profonde, par la pratique de l'**acupression** et de l'**interaction quantique**, pour libérer tensions et énergies, rééquilibrer la circulation le long des méridiens et au niveau des chakras. Il utilise les mêmes méridiens et points de pression que l'acupuncture, mais des moyens de stimulation différents. Il **revitalise l'organisme** entier, **élimine stress et tensions**, favorise la souplesse des tissus musculaires et contribue à soulager de nombreux troubles.

**Kundalini.** Massage captant l'énergie du dos et de la colonne vertébrale. Cette énergie comme toutes les autres centres, les chakras, avec beaucoup de douceur, amenant un mieux être, voire une transformation intérieure. Point d'orgue de l'approche holistique, kundalini, soin complet combinant plusieurs techniques ancestrales et des pauses énergétiques **apporte une relaxation parfaite** complétée **d'un sentiment d'harmonie et de bien-être total.**

**kobido** : retrouver sa sérénité - détente profonde - lacher-prise - bienfait pour le corps. A l'image du Dien Chan (réflexologie faciale vietnamienne), la cartographie du corps est représentée sur l'ensemble du visage et agit en profondeur sur la totalité de ce dernier.

[www.bien-etre-attitude.com](http://www.bien-etre-attitude.com)

Contact presse : Dominique Choin ([dchoin@sfr.fr](mailto:dchoin@sfr.fr) – tél. 06 16 93 16 95)

P.-S. – Valérie Gautier se tiendra à votre disposition pour expliciter sa démarche et faire état de cas concrets attestant de résultats durables obtenus.