



**Corina Niederberger**  
Biographie & Life Coach

Chemin des Carroux 24  
1744 Chénens

079 298 57 02\_  
corina.niederberger@bluewin.ch  
www.psychokinesiologie.weebly.com

**Les émotions et le corps,**  
rencontre avec l'athlète *intérieur*

**La psycho-kinésiologie est une méthode à la portée de toutes et tous, aussi des enfants, mais elle est surtout un art de vivre, un autre regard.**

"Tous maux physiques ou difficultés de comportement sont d'origine émotionnelle." C'est la conviction de Réal Choinière, initiateur de la psycho-kinésiologie. Une des phrases clef est **"tout part d'une pensée"**. En effet, lorsque **je pense**, il y a une conséquence sur mon ressenti, donc **je ressens**, puis **j'agis** ou je réagis. N'oublions pas que nous sommes un tout: pensée, émotion, corps.

Par **l'observation**, nous apprenons à penser un peu plus consciemment puis à regarder ce qui se passe au niveau de notre ressenti et de notre corps physique. A l'aide du **test musculaire**, nous allons découvrir nos émotions et nos croyances (pensées négatives), liées à notre vécu. Cet outil permet de nommer le "pourquoi" de nos difficultés et des répétitions. La psycho-kinésiologie nous apprend le "comment" en prendre soin. Elle nous donne des connaissances et nous aide à **accueillir** ce qui se vit, avec **tendresse**, substance d'auto-guérison.

Enfin la psycho-kinésiologie nous amène à **l'auto-transformation**, le noyau central, le célèbre "connais-toi toi-même". Elle nous fait prendre conscience des facultés que nous avons déjà en nous et nous apprend comment les entraîner pour aller vers **l'autonomie, ce chemin du cœur**.

Comprendre et transformer nos blessures du passé pour mieux vivre notre présent et préparer notre avenir.

**De spectateur, je deviens acteur de ma vie !**

**Réal Choinière,**  
initiateur de la psycho-kinésiologie

**Auteur des livres**

- **Les émotions et le corps**
- **La formation de l'athlète intérieur**

Monsieur Réal Choinière est né à Granby, Québec, en 1932 et nous a quittés en 2015. A la suite de son doctorat en chiropraxie au Collège Palmer, il poursuit sa formation en acupuncture, ostéopathie, homéopathie et diverses approches de psychothérapie. Il étudie et pratique la kinésiologie appliquée pour développer une méthode qu'il nomme la psycho-kinésiologie. Chercheur infatigable, il remet constamment en question les techniques modernes au service de la guérison de l'être humain.

**Qui suis-je ?**

Après les années scolaires et de formation professionnelle, j'ai quitté Morat, cette petite ville qui me tient toujours à cœur. Aujourd'hui je vis avec mon mari à Chénens. J'ai découvert la psycho-kinésiologie en 2002. Après un weekend d'introduction, j'étais convaincue de cette méthode et je me suis formée pendant plusieurs années en psycho-kinésiologie et en Biographie humaine.



Ces outils me permettent de guérir mes blessures émotionnelles, de mieux comprendre mon vécu et de vivre mon présent sereinement. Cet art de vie m'est utile dans toutes mes activités.

Depuis plusieurs années je consulte et j'enseigne cette méthode et je suis fascinée de voir l'impact sur les enfants et les adultes que j'accompagne.

Contactez-moi pour tout renseignement ou un premier entretien à Chénens, Fribourg ou à Morat.

Corina Niederberger  
Biographie & Life Coach