

HENDRIKA HERMANS



Kinésithérapeute spécialisée en thérapie psychocorporelle.

- Master de Sophrologie Caycédienne
- Facilitateur en Kinésiologie.
- Professeure de Yoga.
- Formatrice en gestion du stress et des émotions.
- Conseillère en stratégie humaine pour améliorer la qualité de travail et de vie.

Expériences professionnelles

- Conduite de groupes de yoga et séances de Yogathérapie, en individuel.
- Formations depuis plus de 15 ans pour Médiations ASBL.
- Travail dans une maison de repos, dans un centre de Bien-Etre et dans un centre de Physiothérapie.
- Cabinet privé de kinésithérapie-kinésiologie

Expériences de formatrice

- Co-créatrice / Formatrice de « Confettisez maintenant efficacité et sérénité au travail ! ».
- Ecole Européenne de Kinésiologie : Touch for Health et One Brain.
- Formations pour Médiations ASBL
 - Gestion de l'agressivité chez Manufast.
- Formations pour Médiations ASBL pour les médiateurs et le secteur non marchand
 - EFT pour le médiateur.
 - Une vie sans stress est une utopie, comment en faire un allier.
 - Quand le spectre du Burn out plane, apprenez à utiliser vos ressources pour prendre soin de vous !

- Pour tous les acteurs de l'enseignement : formations proposées par la Formations en cours de carrière (ASBL)
 - Apprendre à l'élève à gérer son stress pour mieux vivre une évaluation
 - Initiation à la Méditation en classe
 - Trucs et astuces pour améliorer l'ambiance en classe, pour un climat constructif !
 - Le BRAIN GYM pour qu'apprendre reste un plaisir
 - Comment gérer le stress en lien avec les émotions.
 - Une vie sans stress est une utopie, comment en faire un allier.
 - Quand le spectre du Burn out plane, apprenez à utiliser vos ressources pour prendre soin de vous !
 - EFT : Emotional Freedom Technique, une formation pour l'enseignant. Un outil personnel pour harmoniser les difficultés émotionnelles, mentales et physique.
 - Cultiver le positif dans votre quotidien.
 - Transformer les tensions du conflit en opportunités créatives.
 - Comment se positionner face aux conflits, à l'agressivité et au harcèlement.
 - Pour les élèves : La médiation par les pairs
- Association de Fonds Sociaux Fédéraux et Bicommunautaires (FEBI) pour Médiations ASBL
 - Une vie sans stress est une utopie, comment en faire un allié ?
 - Prendre soin des autres, certes, et prendre soin de soi.
- Institut Supérieur d'Education Energétique : Sophrologie, Massage Harmonisant, Réflexologie Plantaire.

Formations continuées

- Aromathérapie
 - Corps et âmes avec André Bitsas chez Bioflore.
- Mind Mapping. (avec Sophie Fétu)
- Yoga.
 - Diplôme de professeur de Yoga auprès de Frans Moors (2011). Celui-ci est reconnu par la Fédération belge d'Hébertisme et de Yoga, l'Union européenne de Yoga et la Communauté française de Belgique (ADEPS).
- EFT
 - Techniques de G. Craig.
- Reiki Usui
 - Premier, deuxième avec Sita Leila Dorothy Champagne et troisième niveau ainsi que la maîtrise avec Karine Mal.
- Reiki Karuna.
 - Premier, deuxième degré ainsi que la maîtrise avec Sita Leila Dorothy Champagne.
- Analyse Transactionnelle
 - Améliorer vos relations avec Ludia Nicolal.
- Kinésiologie
 - Formée à l'Ecole Européenne de Kinésiologie et l'Institut Belge de Kinésiologie.
 - Touch for Health (par Dominique Monette).
 - Edukinésiologie ou Brain Gym (par Ginette Debuyck).
 - One Brain (par Dominique Monette et Daniel Whiteside).
 - Tools of the Trade.
 - Basic One Brain.
 - Under the Code.
 - Advanced One Brain.
 - Louder than Words.

- Structural neurology.
- Body Circuits, Pain and understanding.
- Relations in jeopardy.
- Childhood, sexuality and « Aging ».
- The integrated Body Mind.
- Special Structure – Function program.
- Life Changing.
- Genetic Sex Roles.
- Abundance.
- Advanced Kinesiology Technique : blueprint One and Two.
- Méditation
 - Initiation au Centre tibétain rue des Capouillet à Bruxelles.
 - Formation à la Méditation avec Frans Moors et Simone Tempelhof, professeurs de yoga, reconnus par la Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga et la Communauté Française de Belgique (ADEPS).
- Formation en Gestion de la pensée (avec Daniel Sévigny)
- Sophrologie
 - Formation en Sophrologie premier et deuxième cycle à l'Ecole Belge de Sophrologie.
 - Master en Sophrologie Caycedienne avec Alphonso Caycedo.