



Kinaii

Les Kilos Émotionnels

Retrouver légèreté, amour de soi et équilibre
intérieur

Par Kinaii
Harmonisation âme, corps et beauté

“L'intuition au service de votre beauté
intégrale.”



Introduction :

Quand le corps porte nos émotions
Le corps est un miroir de notre âme. Chaque tension, chaque petite rondeur ou sensation de lourdeur peut être la trace d'émotions non accueillies, d'expériences refoulées ou de blessures anciennes. Ces "kilos émotionnels" sont des messages que notre corps nous envoie.

Objectif de cet ebook :

Comprendre où et pourquoi les émotions se logent dans le corps.

Apprendre à libérer ces émotions avec des exercices émotionnels et corporels.

Découvrir comment les soins holistiques de Kinaii accompagnent ce chemin.

Chaque chapitre se termine par des exercices pratiques, combinant respiration, mouvement conscient, visualisation et écriture intuitive.



Comprendre les kilos émotionnels

Les kilos émotionnels apparaissent lorsque certaines émotions restent non digérées : peur, colère, tristesse, culpabilité ou anxiété. Le corps “stocke” ces émotions sous forme de tensions ou de graisses comme un signal de protection.

Pourquoi les régimes ne suffisent pas

Les régimes agissent sur le corps sans traiter la cause émotionnelle, donc même en perdant du poids, le stress ou la colère peut faire revenir les kilos.

Exercice émotionnel : Le journal des émotions alimentaires

Notez chaque repas et vos émotions avant et après.

Identifiez si la faim était physique ou émotionnelle.

Respirez profondément et observez vos sensations corporelles.

Exercice physique doux :

Respiration consciente

Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes.

Retenez votre souffle 2 secondes.

Expirez doucement par la bouche pendant 6 secondes.

Répétez 5 à 10 fois, mains sur le ventre.

Kinaii

Où les émotions se logent dans le corps

Zone du corps	Émotion principale	Signification	Exercice
émotionnel	Exercice physique		

Ventre Peur / insécurité Protection, peur du manque
Écrire “Ce que je crains de perdre” Massage doux du ventre + respiration abdominale

Hanches / cuisses Colère / frustration Blocages émotionnels Visualisation du pardon Étirements doux / marche consciente

Bras / mains Surmenage Trop de responsabilités
Méditation sur le lâcher-prise Mouvement libre ou danse douce

Poitrine / cœur Tristesse / amour non exprimé Cœur fermé Exercice du cœur ouvert Étirements du buste et posture du cobra

Dos / épaules Fardeau, lourdeur Porter trop de poids
Lettre à soi-même Posture du pont, relaxation allongée

Exercice complémentaire :

Observer la tension

Fermez les yeux, scannez le corps du sommet de la tête aux pieds.

Repérez les zones de tension.

Notez l'émotion associée et expirez en visualisant la tension se dissoudre.



Le langage émotionnel du corps

Le corps communique par douleurs, tensions et kilos localisés. Comprendre ce langage permet de transformer ces blocages en énergie positive.

Exercice pratique :

Tremblements doux

Debout, pieds écartés, laissez votre corps trembler doucement.

Commencez par les mains, bras, épaules, puis tout le corps.

Visualisez les émotions s'échapper à chaque tremblement.

Exercice physique :

Mouvement conscient

Marchez lentement, yeux fermés si possible.

À chaque pas, sentez le contact des pieds au sol.

Imaginez que vous libérez chaque émotion bloquée.



Libérer et transformer les émotions

Écriture intuitive :

Notez toutes les émotions sans filtre.

Respiration consciente : Inspirez l'émotion, expirez-la en la dissolvant.

Mouvement libre :

Dansez ou bougez sans jugement.

Exercice émotionnel :

Le flot des émotions

Visualisez un flux lumineux dans votre corps.
Chaque émotion est transformée dans ce flux.

Exercice physique : Yin Yoga

Papillon : assis, pieds joints, genoux ouverts. Respirez profondément.

Posture de l'enfant : genoux au sol, front vers le sol, bras étendus.



Se nourrir avec conscience et amour
Écoutez votre corps : faim physique ou émotionnelle ?
Mangez lentement, savourez chaque bouchée.
Privilégiez les aliments naturels.

Exercice émotionnel :

Repas conscient
Respirez 3 fois avant le repas, remerciez votre corps.
Mangez lentement, observez saveurs et textures.

Exercice physique :

Marche méditative après repas
Marchez 5 à 10 minutes, conscience de chaque pas,
libération des énergies stagnantes.



Se réconcilier avec soi-même

Affirmations positives :

“Je suis digne d’amour et de légèreté.”

Auto-massage :

bras, épaules, jambes, ventre. Visualisez les tensions se dissoudre.



Programme d'harmonisation sur 21 jours

Semaine 1 :

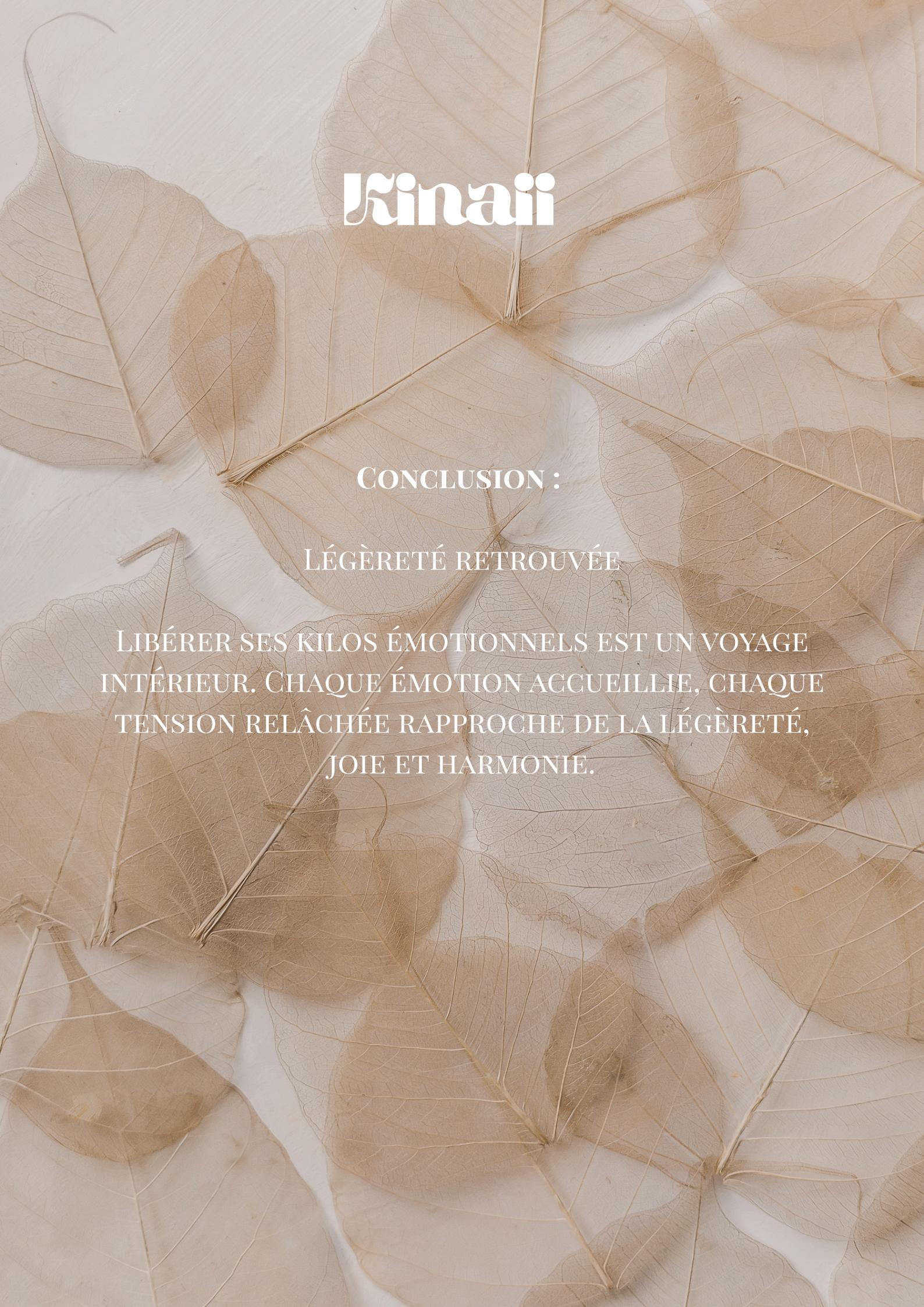
Observation et conscience
Journal émotionnel et alimentaire
10 min respiration consciente
Yin Yoga 3x/semaine

Semaine 2 :

Libération active
Danse libre 15 min/jour
Écriture intuitive le soir
Tremblements doux 10 min/jour

Semaine 3 :

Intégration et ancrage
Affirmations positives matin
Marche méditative ou yoga doux
Rituel de gratitude soir



Kinaii

CONCLUSION :

LÉGÈRETÉ RETROUVÉE

LIBÉRER SES KILOS ÉMOTIONNELS EST UN VOYAGE INTÉRIEUR. CHAQUE ÉMOTION ACCUEILLIE, CHAQUE TENSION RELÂCHÉE RAPPROCHE DE LA LÉGÈRETÉ, JOIE ET HARMONIE.



HARMONISATION BY KINAI

MASSAGES INTUITIFS : LIBÉRATION DOUCE DES
TENSIONS ET ÉMOTIONS.

RITUELS BEAUTÉ : SOINS NOURRISSANT CORPS ET
ÂME.

GUIDANCE : COMPRÉHENSION DES BLOCAGES
ÉMOTIONNELS.

YIN YOGA : POSTURES MÉDITATIVES ET RELAXATION
PROFONDE.

COORDONNÉES :

📍 RUE DU CHANOINE BERCHTOLD 8, 1950 SION
079/286.33.83

🌐 WWW.KINAI.CH

✉️ KINAI@BLUEWIN.CH

⭐ INSTAGRAM : @KINAIHSOINETBIENETRE

“L’INTUITION AU SERVICE DE VOTRE BEAUTÉ
INTÉGRALE.”