

Thème Efficacité Professionnelle

La gymnastique cérébrale

Développer son potentiel santé/bien-être au travail

Le saviez-vous ?

Comme son nom l'indique, le Brain Gym est basé sur un ensemble de mouvements simples et ludiques. Ils peuvent être pratiqués par tous et améliorent l'utilisation du cerveau dans son ensemble. C'est le Dr Dennison, détenteur d'un doctorat en science de l'éducation, qui développa ce système de Brain Gym au cours des 30 dernières années où il mit en place des outils de développement de l'apprentissage. Son apport vient de la compréhension de l'interdépendance entre le mouvement, l'acquisition du langage et les résultats scolaires académiques. Une approche innovante et efficace afin de préparer les apprenants à apprendre.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Judi 21 Février
1 journée
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 47.84 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Virginie DELAGE,
Kinésologue, Naturopathe
Réflexologue.

Objectif

- Améliorer la concentration, la mémorisation, l'attention, l'estime de soi et l'apprentissage.
- Accentuer ses performances, sa créativité et l'expression de soi.



Programme

- Exercices corporels et oculaires qui stimulent le cerveau et créent de nouveaux circuits neurologiques (prouvé par I.R.M.).
- Découvrir des techniques de libération de stress pour diminuer la charge émotionnelle et être plus objectif.
- Comprendre la complémentarité des 2 hémisphères cérébraux (visuel/auditif) pour se libérer des freins et des blocages (peurs, obsessions, culpabilité, débordement émotionnel, etc...)
- Exercices énergétiques visant à favoriser la circulation des énergies et équilibrer le système nerveux, hormonal et immunitaire.
- Comment agir sur l'insomnie sans molécules chimiques.
- Comment agir sur la libération des phobies et les attitudes négatives de la vie.

Les clés du comportement

Programmation : parce que depuis notre plus tendre enfance, nous nous programmons, nous apprenons des choses, des manières de penser, de sentir, de ressentir et de nous comporter. Si nous faisons l'analogie avec l'informatique, nous possédons tous le même "hardware", matériel, notre cerveau. Ce qui change, c'est le "software", les programmes qui animent et qui permettent à l'ordinateur d'obtenir les résultats. La conclusion intéressante de tout ceci est puisque le matériel est le même (cerveau et système nerveux), ce que parvient à réaliser une personne, une autre en est potentiellement capable.