

Thème
Efficacité
Professionnelle

Le saviez-vous ?

Le brain gym est un ensemble d'activités rapides à exécuter, amusantes et qui nous remplissent d'énergie. Elle est utilisée par les adultes en entreprise, dans une société en perpétuel mouvement, pour faciliter l'adaptation aux changements personnels ou professionnels et ainsi diminuer le stress. Notre attention se porte aussi bien sur les facultés physiques et intellectuelles que sur les qualités émotionnelles. L'expérience montre que de nombreuses personnes pratiquant cette approche et ses mouvements régulièrement, ont amélioré leur forme et leur bien-être (une sensation générale de bonne santé), ont une plus grande facilité à effectuer leurs activités quotidiennes.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Lundi 27 Mai
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

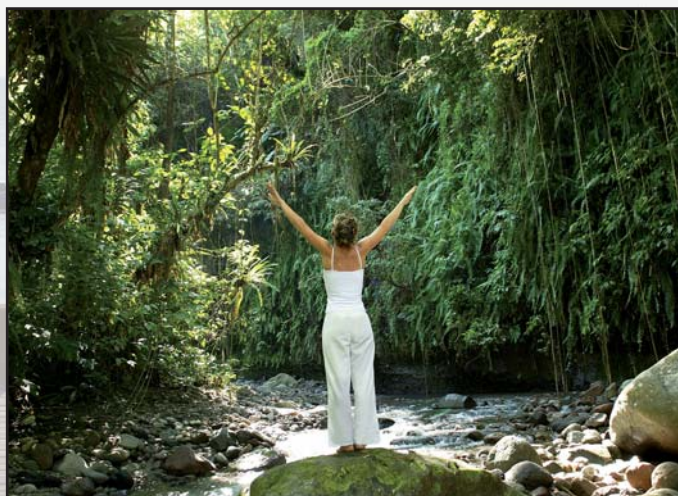
Virginie DELAGE,
Kinésiologue, Naturopathe
Réflexologue.

La gymnastique cérébrale (Brain gym) Niveau I

Développer son potentiel santé/bien-être au travail

Objectifs

- 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, ...).
- 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.

Notre 6^{ème} sens au service de l'entreprise

C'est pourquoi beaucoup de neuroscientifiques nomment l'intuition "inconscient d'adaptation". Notre cerveau arrive directement aux conclusions et nous fait prendre des décisions sans que nous ayons conscience des perceptions subliminales qui nous y ont conduits. La neurologue ajoute que notre intuition "est connectée à notre banque de données sensorielles, toujours en mouvement, et s'adapte en permanence pour percevoir le moindre changement. Les plus intuitifs sont donc ceux qui ont le mieux développé leurs qualités sensorielles. L'émotion vient des sens, elle est essentielle dans la capacité intuitive".