

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

Dates

Lundi 28 et
Mardi 29 Octobre
2 journées
de 9h15 à 17h30

Lieu

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

Conditions

Prix : 95.68 € TTC
Déjeuners 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.

Le Lâcher Prise et l'entreprise

Lâcher prise, c'est renoncer à tout contrôler, à vouloir le bien de l'autre, c'est renoncer à prouver quoi que ce soit, c'est accepter que l'autre est l'autre et que moi-même, je suis qui je suis et non pas qui j'avais rêvé d'être. C'est faire confiance, c'est signer un chèque en blanc sur l'avenir, sur cette vie et sur ce qui lui fait suite. C'est cesser de faire le procès de la vie qui ne nous donne pas ce que nous en attendions. En fait, lâcher prise, c'est commencer à être vraiment heureux, car le bonheur, c'est comme un sillage, il suit fidèlement celui qui ne le poursuit pas. Si l'on s'arrête pour le contempler, pour le saisir, il s'évanouit aussitôt.