



# Confiance et efficacité au quotidien – Brain Gym

## Description

Lors de certaines situations stressantes, vous arrive-t-il de perdre vos moyens? Voudriez-vous améliorer votre habilité à mobiliser vos ressources, à vous organiser et à communiquer avec plus d'efficacité ? Le BRAIN GYM pour augmente le mieux-être au quotidien afin d'atteindre un état de productivité souhaité. Le BRAIN GYM est essentiellement composé de processus d'équilibrage et de mouvements simples, efficaces et réalisables partout et par tous ! Le Brain Gym est essentiellement composé de 26 mouvements et de processus d'équilibrage qui visent à réajuster notre connection à nous même au quotidien. Le Brain Gym augmente la communication entre le corps et ses fonctions cognitives. Ces connexions vont stimuler et améliorer la concentration, l'écoute, la mémoire, les pensées positives, la coordination physique et réduire la fatigue mentale, l'anxiété et le niveau de stress. Ce bien-être contribue à décupler le potentiel et la performance de chacun.

## Contenu

- Introduction à l'origine et l'histoire du BRAIN GYM
- Introduction aux fonctionnements des 3 dimensions essentielles à l'acquisition d'une meilleure capacité de compréhension, d'organisation et de communication.
- Apprentissage et expérimentation des mouvements BRAIN GYM simples rapides et efficaces
- Découverte du processus et la mise en pratique d'un équilibrage en 5 étapes afin d'accéder un état de productivité souhaité.

## Prérequis

Aucun

## Objectifs

- En quelques minutes, accéder en toute autonomie à un état d'apaisement
- Acquérir et approfondir une meilleure compréhension du fonctionnement de notre cerveau/corps/émotion
- Réveiller et affiner sa capacité d'auto observation afin de pouvoir passer d'un état de stress à un état de productivité souhaité
- Savoir identifier et rééquilibrer nos différentes mais complémentaires dimensions (la focalisation, l'organisation et la communication)
- Etre capable d'effectuer un équilibrage pour soi-même et avec autrui

## Date

sur demande / D\_66751

## Durée

Total 8.00 période(s)

## Ecolage

CHF 200.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Yverdon (en cours de planification)

## Ecole-club Migros Yverdon

Tel. +41 58 568 32 80

Ruelle Vautier 10  
1400 Yverdon

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS