

Thème
Efficacité
Professionnelle

La gymnastique cérébrale (Brain Gym) Niveau II

Optimiser son efficacité sans s'épuiser

Le saviez-vous ?

Pour être en équilibre constant debout sur nos pieds, il est bon que nos 3 dimensions dans l'espace soient en harmonie entre elles...Il est nécessaire que nos axes soient respectés et communiquent bien entre eux, ce qui n'est pas toujours le cas. Pour que notre corps reste en équilibre, on peut comprendre que notre cerveau est tridimensionnel même s'il est bien plus subtil et complexe dans son fonctionnement et sa spécificité dans des tâches bien compartimentées.

- la latéralité (gauche/droite) ; hémisphère gauche et droit.
- le centrage (haut/bas) ; tronc cérébral et cervelet.
- la focalisation (avant/arrière) ; lobe antérieur et postérieur.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Dates

Lundi 16 et
Mardi 17 Décembre
2 journées
de 9h15 à 17h30

Lieu

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

Conditions

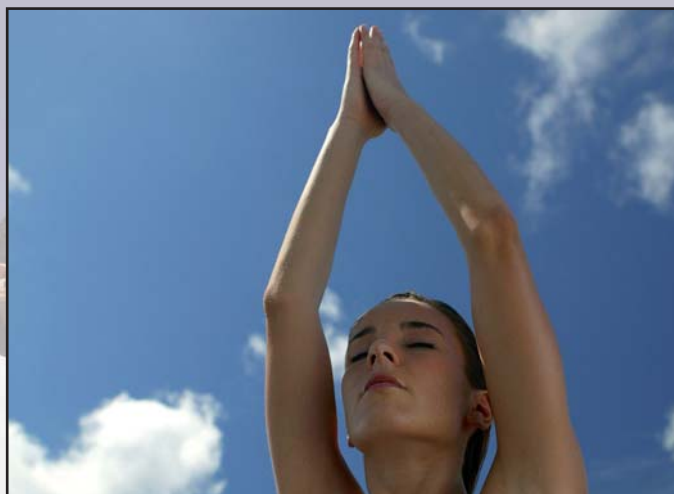
Prix : 95.68 € TTC
Déjeuners compris

Animation

Virginie DELAGE,
Kinésologue, Naturopathe
Réflexologue.

Objectifs

- Aller au-delà de l'émotion afin d'identifier le ressenti cellulaire et se libérer des peurs et pensées obsédantes.
- Utiliser les découvertes de Madeleine Turgeon sur le cerveau pour rendre sa vie plus épanouie et libre en transformant le stress.



Programme

- Révision du niveau I.
- Les 3 types de personnalité : horizontal (énergie yin), vertical (énergie yang), oblique (énergie positive).
- Apprendre comment sa vie est basée sur ces trois axes (le choix d'une profession ou d'un partenaire, vos habilités manuelles et artistiques, vos capacités intellectuelles,...).
- Identifier son cerveau dominant pour découvrir les forces et les faiblesses inconscientes de son être.
- Rôles et caractéristiques des lignes concernant le ressenti cellulaire, les organes ciblés du stress, les dépendances alimentaires, etc...
- Equilibrer le cerveau par la répartition des énergies des 3 étages (cerveau reptilien, limbique, cortex).

Le Lâcher Prise et l'entreprise

Dans ce cas, l'acceptation ne doit pas être une résignation définitive, mais simplement une acceptation de la réalité telle que je la vis ou telle qu'elle se présente ici et maintenant. Je peux être déçu en découvrant de moi-même un aspect que je considère négatif, mais c'est en l'identifiant et en l'acceptant pleinement que je pourrai mettre en œuvre des actions destinées à changer cet aspect. Cette acceptation de la réalité n'est souvent pas immédiate. Les ennemis de l'acceptation sont la prévalence des émotions (dénier ou fuite, aversion, colère, doute ou peur) ou l'attachement aux préjugés, illusions, généralisations, etc...