

Effacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

Le Brain gym est un ensemble d'activités rapides et amusantes à exécuter, et qui nous remplissent d'énergie. Il est utilisé 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 ces 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

Lundis 2 et 9 novembre
2 journées
de 9h15 à 17h30

Lieu

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

Conditions

Prix : 96 € TTC
Déjeuners compris

Animation

Virginie Delage
Kinésologue, 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 les apprentissages.
- 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 ?

Retraite, en route pour une nouvelle vie

Il faut prévoir une période d'adaptation de six mois à un an. Comme tout changement important, l'heure du départ est souvent suivie d'un épisode de fatigue ou de déprime. Le meilleur antidote : se donner le temps et les moyens d'une vraie réflexion pour savoir non pas ce que je veux faire, mais ce que je veux être. Il est important d'entretenir des relations sociales. Les psychologues conseillent : 1/3 d'engagement sociétal, 1/3 d'engagements familiaux et 1/3 de temps pour soi et ses réalisations.