

BrainGym[®]
Suisse présente

LA RELIANCE

Une connexion à soi et aux autres

Samedi 03 septembre 2022
à Bussigny - VAUD



De 09h à 17h
Journée reconnue
ASCA

Informations et inscriptions à INFO@BRAINGYMSUISSE.CH
ou rendez-vous sur WWW.BRAINGYMSUISSE.CH

PROGRAMME DU 03 SEPTEMBRE 2022

Accueil dès 08h30 à l'Hôtel de Ville de Bussigny, Rue de Lausanne 1, 1030 Bussigny

- 09h00-09h30 **Ouverture de la journée LA RELIANCE : Une connexion à soi et aux autres**
- 09h30-10h30 **« La dimension "Focalisation" : Libérer les tensions des chaînes postérieures »**, atelier animé par **Agnèle Zufferey Musy**
- 10h30-11h00 *Pause et temps d'échanges*
- 11h00-12h00 **« La tête, le cœur et le corps : Une connexion essentielle »**, atelier animé par **Lucie Papikova**
- 12h00-13h30 *Pause déjeuner*
- 13h30-14h30 **« Le Remodelage : Un moyen de se reconnecter à soi »**, atelier animé par **Pierre-Alain Musy**
- 14h30-15h00 *Pause et temps d'échanges*
- 15h00-16h00 **« Une vision harmonieuse : Se relier à ce qui est »**, atelier animé par **Alexandra Tikhobrazoff**
- 16h00-16h30 *Pause et temps d'échanges*
- 16h30-17h00 **Cercle de clôture de la journée et remise des certificats ASCA de participation**



Cette journée organisée par l'association Brain Gym® Suisse est également reconnue comme journée de formation continue ASCA.

Informations complémentaires, tarifs et inscriptions à info@braingymsuisse.ch ou sur le site officiel www.braingymsuisse.ch

LES ATELIERS : LA RELIANCE : Une connexion à soi et aux autres

La dimension "Focalisation"

Libérer les tensions des chaînes postérieures

L'atelier a pour but de libérer vos tensions corporelles par la pratique de mouvements doux.

Les activités proposées au sol vont vous aider à vous reconnecter à vous-même et à retrouver votre sécurité intérieure.



Agnèle Zufferey Musy

La tête, le cœur et le corps

Une connexion essentielle

Les conflits internes, les confusions et les incompréhensions entre la tête, le cœur et le corps constituent les obstacles majeurs pour la connexion à soi.

Portez votre attention sur votre intérieur afin de vous aligner. Cela vous permettra d'avoir des rapports de qualité avec vous-même et les autres.



Lucie Papikova

Le Remodelage

Un moyen de se reconnecter à soi

Renforcer sa sécurité intérieure par une variante du remodelage.

Un retour à soi-même avant d'aller vers les autres par des activités ludiques en groupe.



Pierre-Alain Musy

Une vision harmonieuse

Se relier à ce qui est

Quel regard portez-vous sur ce qui vous entoure ?

Cet atelier vous propose l'exploration de la vision et de la perception que vous avez de votre environnement.

La pratique des mouvements des yeux et du corps soutiendra le lien libre à ce qui est en vous et à l'extérieur.



Alexandra Tikhobrazoff

BrainGym®
Suisse



Inscriptions à : info@braingymsuisse.ch

Visitez le site officiel : www.braingymsuisse.ch