

L'ÉVÉNEMENT BRAIN GYM® SUISSE

*Vitalité au naturel*



**JOURNÉE BRAIN GYM®**

**SAMEDI 9 NOVEMBRE 2024**

à **Bussigny** de **9h à 17h**

*Certification ASCA*

# **PROGRAMME DU 09 NOVEMBRE 2024**

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

09h00-09h30 *Ouverture de la journée*

09h30-10h30 « **Libérer ses tensions corporelles** », avec Agnèle Musy

10h30-11h00 *Pause et temps d'échange*

11h00-12h00 « **Stimuler son système vagal** », avec Pierre-Alain Musy

12h00-13h30 *Pause déjeuner*

13h30-14h30 « **Espace de sensations** », avec Alexandra Tikhobrazoff

14h30-15h00 *Pause et temps d'échange*

15h00-16h00 « **Équilibre émotionnel** », avec Lucie Papikova

16h00-16h30 *Pause et temps d'échange*

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](mailto:info@braingymsuisse.ch) ou sur le site officiel [www.braingymsuisse.ch](http://www.braingymsuisse.ch)

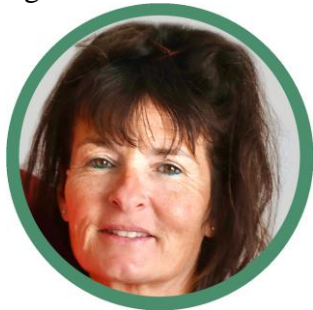
# LES ATELIERS

« **Libérer ses tensions corporelles** »  
permettant de libérer des émotions et  
de retrouver l'équilibre et la vitalité

Libérer les tensions dans son corps, particulièrement au niveau des chaînes postérieures, permet d'améliorer l'équilibre émotionnel et la santé physique.

Cet atelier invite la personne à établir, dans la douceur, une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps. Il a pour objectif d'aider à la libération des tensions physiques et psychiques qui y sont accumulées et permet de retrouver vitalité, équilibre, détente, bien-être et une meilleure gestion du stress au quotidien.

Chacun, à son rythme, apprivoise la rencontre avec les sensations de son corps. Nous sommes notre propre outil de guérison.



**Agnèle Musy**

« **Stimuler son système vagal** »  
pour retrouver équilibre et vitalité

Plus long nerf du corps, le nerf vague est au cœur de la communication entre le cerveau et nos organes internes. Le stimuler serait bénéfique pour notre santé, notamment pour lutter contre l'inflammation.

L'activation du nerf vague permet d'assurer la récupération au niveau du corps et du mental.

Dans cet atelier, vous allez apprendre quelques activités simples et efficaces permettant l'activation du nerf vague pour retrouver force et vitalité.



**Pierre-Alain Musy**

« **Espace de sensations** »  
pour explorer sa kinésphère

Vivez l'expérience du mouvement par le jeu des sensations et du ressenti du corps.

Explorez votre organisation spatiale en renforçant votre centrage et votre expansion pour bouger avec confiance et entrain.

Cet atelier invite à retrouver l'équilibre physique et émotionnel, dans la perception dynamique de soi et de ce qui nous entoure.



**Alexandra Tikhobrazoff**

« **Équilibre émotionnel** »  
pour une vitalité au quotidien

Êtes-vous fatigué, frustré ou irritable? Ressentez-vous un trop plein émotionnel? Est-il difficile pour vous de trouver le calme intérieur?

Cet atelier est pour vous! Je vous propose une équilibration de groupe, pendant laquelle vous vous connecterez à la partie de vous qui a besoin d'être entendue et reconnue. Grâce à une visualisation guidée, vous vous libérerez de ce qui vous empêche d'atteindre votre équilibre émotionnel.

Osez ressentir de nouveau cette vitalité au quotidien qui vous manque tant!



**Lucie Papikova**