

# Journée Brain Gym®

**LES 4 SAISONS EN MOUVEMENT**

*Booster son énergie toute l'année*



**Samedi 1er novembre 2025**

à **Bussigny (Vaud)**, de **9h à 17h**

*Certifié ASCA*

# **PROGRAMME du 1er novembre 2025**

Accueil dès 08h45 à l'Hôtel de Ville de Bussigny, Rue de Lausanne 1, 1030 Bussigny

09h00-09h30 *Ouverture de la journée*

09h30-10h30 « **Éveil de printemps : corps en mouvement** », avec **Agnèle Zufferey Musy**, technique *MLC© (Méthode de Libération des Cuirasses)*

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

11h00-12h00 « **Vibrez l'été !** », avec **Pierre-Alain Musy**, technique *BRMT® (Blomberg Rhythmic Movement Training (intégration des réflexes))*

12h00-13h30 *Pause repas*

13h30-14h30 « **L'automne, saison de transformation et d'enrichissement de soi** », avec **Alexandra Tikhobrazoff**, technique *7D & Cercles de Vision*

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

15h00-16h00 « **Explorer la sérénité de l'hiver en mouvement et en couleur** », avec **Lucie Papikova**, technique *Crayonnage en miroir*

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

## « Éveil de printemps : corps en mouvement »

Le printemps est la saison du renouveau, de l'éclosion et du réveil de l'énergie. Cet atelier vous invite à vivre pleinement cette transition grâce à des mouvements doux, accessibles à toutes et tous, pour booster votre énergie naturellement.

Dans une ambiance bienveillante et ressourçante, vous serez guidés dans une exploration corporelle qui favorise la libération des tensions, l'ancrage dans le moment présent et la conscience du corps. À travers des exercices simples et profonds, vous apprendrez à écouter vos sensations corporelles et à vous reconnecter à votre vitalité intérieure.

Un temps pour soi, pour ralentir, respirer et accueillir le mouvement avec légèreté, à l'image de la nature qui s'éveille. Venez cultiver votre bien-être au rythme du printemps!



**Agnèle Zufferey Musy**

## « Vibrez l'été ! »

Envie de faire le plein d'énergie, de rire et de bonne humeur ? Rejoignez-nous pour un atelier haut en couleurs sur le thème de l'été, où jeu, joie et plaisir seront au rendez-vous !

À travers des activités ludiques et dynamiques, cet atelier a pour objectif de booster votre énergie, de réveiller votre créativité et de renforcer les liens au sein du groupe. Que vous veniez pour vous détendre, vous amuser ou simplement partager un bon moment, cet atelier est fait pour vous !

Un moment de légèreté, de convivialité et de chaleur humaine, à l'image de la saison estivale. Venez comme vous êtes, et repartez le cœur léger et le sourire aux lèvres !



**Pierre-Alain Musy**

## « L'automne, saison de transformation et d'enrichissement de soi »

C'est le bon moment pour faire le tri, lâcher prise et ralentir le rythme.

C'est également le temps pour renforcer son système immunitaire et commencer des projets plus introspectifs.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, les organes associés à cette saison sont les poumons et le gros intestin qui ont fonctions de purification et d'élimination.

Je vous propose de réaliser des mouvements des 7 Dimensions de l'Edu-K et ceux des Cercles de Vision, afin de revenir à l'essentiel et à la quête de sens personnels.

L'automne, pour s'adapter au changement et mieux vivre les transitions.



**Alexandra Tikhobrazoff**

## « Explorer la sérénité de l'hiver en mouvement et en couleur »

Plongez dans l'énergie douce, profonde et introspective de l'hiver à travers le Crayonnage en miroir, une pratique créative issue de l'Edu-K. En dessinant avec les deux mains, vous activez vos ressources intérieures, apaisez le mental et vous recentrez en douceur.

Cet atelier vous invite à :

-  Vous connecter à votre calme intérieur
-  Équilibrer vos deux hémisphères cérébraux
-  Stimuler votre énergie en douceur, à l'image de la nature en hiver
-  Vous ressourcer par le mouvement, la couleur et la symétrie

Un moment cocon, ludique et profond, pour honorer la saison du repos et de l'écoute de soi.



**Lucie Papikova**