



Confiance et efficacité au quotidien – Brain Gym

Descrizione	Lors de certaines situations stressantes, vous arrive-t-il de perdre vos moyens? Voudriez-vous améliorer votre habilité à mobiliser vos ressources, à vous organiser et à communiquer avec plus d'efficacité ? Le BRAIN GYM pour augmente le mieux-être au quotidien afin d'atteindre un état de productivité souhaité. Le BRAIN GYM est essentiellement composé de processus d'équilibrage et de mouvements simples, efficaces et réalisables partout et par tous ! Le Brain Gym est essentiellement composé de 26 mouvements et de processus d'équilibrage qui visent à réajuster notre connection à nous même au quotidien. Le Brain Gym augmente la communication entre le corps et ses fonctions cognitives. Ces connexions vont stimuler et améliorer la concentration, l'écoute, la mémoire, les pensées positives, la coordination physique et réduire la fatigue mentale, l'anxiété et le niveau de stress. Ce bien-être contribue à décupler le potentiel et la performance de chacun.
Contenuti	<ul style="list-style-type: none">• Introduction à l'origine et l'histoire du BRAIN GYM• Introduction aux fonctionnements des 3 dimensions essentielles à l'acquisition d'une meilleure capacité de compréhension, d'organisation et de communication.• Apprentissage et expérimentation des mouvements BRAIN GYM simples rapides et efficaces• Découverte du processus et la mise en pratique d'un équilibrage en 5 étapes afin d'accéder un état de productivité souhaité.
Requisiti	Aucun
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• En quelques minutes, accéder en toute autonomie à un état d'apaisement• Acquérir et approfondir une meilleure compréhension du fonctionnement de notre cerveau/corps/émotion• Réveiller et affiner sa capacité d'auto observation afin de pouvoir passer d'un état de stress à un état de productivité souhaité• Savoir identifier et rééquilibrer nos différentes mais complémentaires dimensions (la focalisation, l'organisation et la communication)• Etre capable d'effectuer un équilibrage pour soi-même et avec autrui
Datum	su richiesta / D_66751
Durata	Totale 8.00 ore-lezione
Prezzo	CHF 200.00
Sede del corso	Ecole-club Migros Yverdon (in progettazione)
Ecole-club Migros Yverdon	Tel. +41 58 568 32 80
Ruelle Vautier 10 1400 Yverdon	ecoleclub@gmvd.migros.ch ecole-club.ch

scuola club

MIGROS