

"BRAIN GYM ET POSTURE DE VIE"

(anciennement Brain Gym au quotidien)

La posture qui change... Tout ! On n'a pas fini d'aller mieux... !



Cet atelier de croissance personnelle peut être suivi à titre personnel ou professionnel. Il fait partie de la formation en « **Education Kinesthésique** » et du parcours pour devenir « **Kinésiologue Professionnel** ».

Intitulé	J	H.	Coût	Dates de cours
« Brain Gym et Posture de Vie »	4	28h	480 €	06 au 09 sept.22, 06 au 09 janv.23

Animatrice



<https://braingym-au-quotidien.fr>

<https://corps-en-presence.fr>

Mon parcours

Alors, parler de soi... Quelle affaire ! Que vous dire sinon vous faire partager la cohérence de ma proposition, aujourd'hui, du stage « Brain Gym au quotidien » !

1^{ère} information d'importance, je n'ai jamais eu de difficultés d'apprentissage. Ce fut aisé pour moi de suivre des études, supérieures également. Quand on enseigne une méthode créée à l'origine pour les enfants en difficultés d'apprentissage, ça peut surprendre, en effet.

Après 2 premiers postes dans la communication, me voilà, à 30 ans, responsable de la communication d'une grosse PME de ma région. J'étais un bon produit de la production sociétale, super mentalisée, ne pouvant guère m'appuyer sur d'autres ressources ! Cependant, malgré le prestige du poste, je ne peux développer la stratégie de communication (ambitieuse) que je souhaite pour l'entreprise, derrière la façade je me sens limitée, étriquée.

Puis prince charmant, tant attendu, viens enfin (!) frapper à ma porte. Mais pour convoler, il faut changer de département... Et là, je choisis de saisir ma chance, j'ose, je démissionne de ce poste théoriquement idyllique, faussement sécuritaire...pour vivre ma vraie vie, plus incertaine, mais tellement plus prometteuse ! Mais, je n'arrive pas me « recaser » professionnellement, quelle chance !

Tout en fondant une famille, je décide donc de suivre une formation... dans une technique qui m'a beaucoup aidée : la kinésiologie. Bien sûr le corps est prépondérant ici, mais j'ose à peine le toucher, je cherche les bonnes réponses, je suis bloquée dans mon mental, bref, je fais comme je peux. Puis, un petit

stage pour les enfants en difficulté d'apprentissage est indiqué, facultatif... J'y vais quand même, je suis curieuse...

Et là, se produit l'un des grands chocs de ma vie : je découvre que j'ai un corps, je le sens consciemment enfin... et instantanément je sais... je sais que je fais fausse route dans mon vécu et ma vision uniquement mentale du monde et de ma vie. Je le sais parce que je le sens. Cette réalité m'est alors accessible car je suis enfin passée par mon corps ! Et là, tous mes repères antérieurs, mes structures mentales s'écroulent... je sais que je fais fausse route, qu'il faut changer de direction...mais comment faire... je suis en terre inconnue, perdue... Moi qui étais si bonne élève !!! 2 mois de dépression pour absorber le choc... Mon parcours de vie avec le Brain Gym est assez unique, rassurez-vous !!!

Alors je décide de me consacrer uniquement au Brain Gym, d'abord pour l'expérimenter sur moi-même, pour me relier à mon corps, pour ouvrir mon horizon, pour m'en sortir, tout simplement ! « Brain Gym au quotidien » est né de cette expérimentation, maintenant proposée aux autres, et enrichi à chaque stage par le vécu de chacun. Une proposition très vivante, en somme !!!

Ma vision du Brain Gym pour Tous

Alors, si vous avez eu la patience de lire mon parcours, vous savez que le Brain Gym ne m'a pas touchée au niveau de l'apprentissage, mais m'a révélé que j'avais un **corps, conscient**, dont l'importance et le soutien sont absolument primordiales pour se sentir épanoui. Il m'a permis de retrouver l'**unité** avec différentes parties de moi-même. Et cela a fondamentalement changé ma vie et ma perception du monde !

Donc, en toute cohérence, le stage « Brain Gym au quotidien » que j'ai créé est focalisé, non sur l'apprentissage (tous les autres formateurs de Brain Gym « traditionnel » savent le faire à merveille !), mais sur le développement de ses propres capacités, en général dans sa vie au quotidien, en tous domaines. En retrouvant ses axes et ses appuis intérieurs, générer un **délicieux bien-être**, une vraie **sécurité** intérieure et **changer sa perception**, car nous dit un proverbe amérindien : « la beauté est dans les yeux de celui qui regarde »... Et bien d'autres choses encore, développées dans les onglets suivants !

Il est **ouvert à tous**, pas besoin d'avoir des difficultés d'apprentissage ! Il est ouvert à toute personne qui souhaite le suivre pour elle-même en tout 1er lieu, qui souhaite retrouver le **soutien conscient de son corps**, se sentir plus en unité avec elle-même, pratiquer un outil d'**auto-équilibration autonome** pour fonctionner avec un potentiel plus large, profiter plus amplement de ses capacités et avoir la possibilité de repousser les limites très étroites dans lesquelles la peur et le stress nous enferment.

Cela est possible quand nos 3 intelligences de bases recensées par le Brain Gym sont branchées et nous soutiennent. C'est ce que permettent les mouvements de Brain Gym... Pour plus d'information, rendez-vous aux onglets suivants !

Présentation

Car il vaut mieux se trouver en bonne posture dans sa vie ! Voici le grand frère augmenté et actualisé de Brain Gym au Quotidien ! Pour déployer nos axes Royaux ! Sophie vous transmet son expertise riche de 20 années de pratique de Brain Gym dans son quotidien et de 15 années de transmission. Elle aborde, sous un autre angle, l'outil Brain Gym. Ouvre le champ des possibles. Riche complémentarité avec le Brain Gym 1 et 2. Une plongée profonde dans les 3 dimensions du Brain Gym, pour comprendre, et intégrer les 3 Dimensions Corps-Cœur-Esprit dans son vivant et dans son quotidien. Les vivre plus profondément dans le Corps. Équilibrage simplifié et rapide, jeux de rôle spécifiques, pour vivre le Brain Gym comme un allié présent et soutenant à chaque instant. Plus jamais seul(e) quand mes axes Royaux sont placés ! Mon Corps est mon plus grand soutien. Le Brain Gym en est l'outil, le révélateur ! 4 jours qui peuvent changer beaucoup de choses dans votre Vie ! Voici quelques témoignages :

- <https://www.ecapnantes.fr/feedbacks-formation-brain-gym-et-posture-de-vie/>
- <https://braingym-au-quotidien.fr/>

- . Ce sont bien les mêmes mouvements appris dans la formation « Brain Gym », mais utilisés dans un contexte totalement différent, hors de tout protocole.
- . Le 1er sujet d'étude et d'application : Soi-même.
- . Quand notre corps nous soutient consciemment, un autre horizon s'ouvre...
- . Obtenir un alignement : Corps-Cœur-Esprit en quelques minutes... voilà un secret qui mérite d'être partagé !
- . Retrouver son Unité grâce à son intelligence corporelle ainsi libérée, et qui sait tellement mieux que tout le reste.
- . Utilisation transposable aux tiers, quand on l'a intégrée pour Soi.

Objectifs du stage

Le but principal est :

- d'être de plus en plus autonome pour s'équilibrer et s'appuyer sur tout son potentiel pour gérer les situations de vie, son quotidien.
- de retrouver le soutien conscient de son corps, pour aller plus loin en efficacité, sans s'épuiser.
- de retrouver sa base, sa sécurité intérieure, sa confiance, le lien à Soi et une fluidité qui rend plus léger.
- d'être plus calme et détendu, gérer les moments importants ou difficiles avec justesse, avoir un meilleur relationnel, trouver des solutions, mieux s'organiser, trouver du sens et de l'enthousiasme...
- de devenir son point de référence.
- d'être présent et apprécier.
- de mettre plus de Vie dans sa vie.

Enormément de choses dépendent de notre propre positionnement. En avoir conscience, c'est déjà pouvoir changer beaucoup de choses. Le Brain Gym peut nous y aider efficacement.

Contenu du stage

A la fin du stage, les personnes sont en mesure de se servir des mouvements de Brain Gym de manière **autonome** pour transformer leur quotidien **efficacement**, retrouver leur pouvoir personnel, un lien plus fort avec qui ils sont vraiment, grâce à l'unité Corps-Cœur-Esprit retrouvée dans un bel alignement postural !

Le fait de faire régulièrement ces mouvements simples et ciblés, à tout moment de la journée, dès qu'on en a besoin (« Bougez plus », qu'on nous dit !!!), génère des bénéfices multiples et propres à chacun (nous n'avons pas les mêmes choses à reconquérir ou restaurer) ! Cela permet de retrouver (rebrancher) toutes les capacités qui sont les nôtres, pour chacune de nos 3 intelligences innées de base (voir détail dans les onglets suivants correspondants). Et cela passe par le corps et sa mise en mouvement, le fait de retrouver cette unité avec lui, et donc avec nous !

Du fait de cette re-mise en mouvement ciblée, sont stimulés, entre autres : bien-être, allant, centrage, gestion du stress, prise de recul et confiance en sa capacité à gérer les différentes situations de quotidien avec justesse et efficacité, possibilité de voir les choses sous un autre angle et trouver des solutions nouvelles...

Bref, ce peut être réellement le point de départ d'une nouvelle aventure !!!

Cela nous amène à la question suivante : pourquoi nos intelligences se débranchent-elles ? Pour des raisons multiples, et essentiellement, à cause du stress généré par certaines situations, du non respect de notre rythme de fonctionnement, de la fatigue, d'un manque d'énergie, de relationnels difficiles ou de peurs multiples... La liste peut être longue et les raisons propres à chacun.

Notions abordées

3 DIMENSIONS DE L'INTELLIGENCE INNEE SONT LA BASE DU BRAIN GYM

En Brain Gym nous partons du postulat que l'humain est animé d'intelligence multiples, l'intelligence intellectuelle n'en étant qu'une parmi beaucoup d'autres.

Paul Dennison, le créateur du Brain Gym (voir onglet « Histoire du Brain Gym ») s'est intéressé, dans ce cours de base qu'est le Brain Gym, à 3 intelligences innées particulières : l'intelligence d'Attention, l'intelligence Emotionnelle et l'intelligence de Réflexion. Elles sont, pour lui, les 3 principales sur lesquelles s'appuyer, afin d'être au mieux de ses possibilités !

Il nous dit d'ailleurs :

« Quand l'une de ces 3 intelligences est indisponible, cela génère du stress, des tensions et de la confusion, des douleurs chroniques ou des baisses de performance.

Quand ces 3 dimensions de l'intelligence sont accessibles, nous trouvons un sens à notre vie et nous nous sentons à l'aise pour atteindre nos objectifs ».

Le but de ces mouvements est donc de rebrancher les capacités gérées par chacune de nos 3 intelligences (en d'autres termes, qu'elles soient actives et nous soutiennent), spécialement dans les situations stressantes. En effet, on n'est jamais tout le temps « branché » ou « débranché », cela diffère selon chaque situation et le niveau de stress qu'elle génère, ou pas.

INTELLIGENCE D'ATTENTION = se sentir en sécurité, les pieds sur terre et la tête sur les épaules !

La question reliée à cette intelligence est : « Qu'est-ce que **je SENS** dans mon corps ? »

C'est l'intelligence de la **sécurité intérieure**. Lorsqu'elle est active, elle nous permet de nous sentir en sécurité dans notre environnement et à **l'aise corporellement, ou dans nos baskets, selon le cas !**

Nous sentant en sécurité grâce au soutien de notre corps, nous pouvons facilement **participer, proposer, nous exprimer**. Ainsi, **aller vers l'autre** est plus facile. La **concentration** aussi.

Les 6 mouvements des **activités d'allongement** nous permettent d'aller dans ce sens et aident à **libérer nos tensions physiques**. Cela permet à notre intelligence corporelle de nous positionner naturellement la posture d'alignement vertical de sécurité intérieure et de distance d'attention juste et adaptée à la situation, (ni trop loin, ni trop près). Dans cette posture « soutenante », nous avons le champ libre pour **nous mettre en action**.

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE = Etre en lien avec Soi, Présent à ce qui se passe, aux commandes de sa vie...

Ici, nous sommes au cœur du Sujet... c'est-à-dire au Cœur de nous-même.

La question en lien avec cette intelligence est : « Qu'est-ce que **RESSENS**, à l'intérieur de moi ? », par rapport à cette situation, à cette personne...

L'Intelligence Emotionnelle est donc pour moi, celle de la **Présence à Soi** et de l'**Authenticité**. Les 6 mouvements de centrage émotionnel nous aident à accueillir nos émotions (message de notre intérieur), sans débordements et d'**exprimer notre « Justesse »**, simplement.

L'objectif du centrage émotionnel est donc de me permettre d'**être plus en lien avec Soi**, et ainsi d'**établir un lien de qualité avec les autres**, de prendre naturellement **sa place** et de **s'organiser** plus facilement. Ainsi on se sent plus **motivé** et **joyeux**. Nos **choix** sont plus intérieurs et plus adaptés à nous-même...

Et cela change vraiment tout, et en tout 1er lieu la qualité de ce que je vis et génère autour de moi...

INTELLIGENCE DE REFLEXION = (Ré)concilier et réunir 2 visions du monde, 2 possibles qui sont en nous.

Ici nous sommes dans la dimension du **traitement de l'information** et de la **communication**.

Les mouvements utilisés pour activer cette intelligence sont les 11 mouvements de la Latéralité qui permettent à nos côtés droit et gauche de se rencontrer, se croiser, s'harmoniser. Certains mouvements, sont plus ciblés, les yeux, les oreilles ou le corps tout entier, afin que tout se réunisse et s'active. Ces mouvements ont aussi une action dynamisante.

Notre côté rationnel et notre côté créatif, 2 opposés qui ne demandent qu'à se compléter, peuvent alors se réunir et se soutenir pour gérer la situation, au lieu de s'opposer. S'ensuivent une **meilleure compréhension** des situations, des personnes, des enjeux, des demandes.... Nos réponses **plus adaptées**, ajustées. **Tout est plus facile et plus fluide**, On apprend, on intègre mieux.

En nous, beaucoup plus de facettes peuvent s'exprimer : le créatif rencontre le gestionnaire ; le synthétique, l'analytique ; les détails prennent leur place dans la globalité : la théorie peut être mise en pratique ; les désirs s'exprimer ; le fond rejoindre la forme...

Une réelle ouverture de son potentiel, de son horizon, pour être plus complètement soi-même !

JEUX DE ROLE = APPLICATION PRATIQUE DANS LE QUOTIDIEN

« Brain Gym au quotidien », n'est pas une formation théorique destinée à être appliquée par d'autres (amis, parents, enfants, élèves, clients...). Elle est **destinée à une application personnelle et à une expérimentation propre**.

Application pratique, donc... ...à travers 2 jeux de rôle, proposé par les participants pour résoudre une situation personnelle difficile. Comment passer de la survie ou de la compensation, à la possibilité de s'appuyer sur toutes nos capacités, notre propre Justesse et rayonner qui l'on Est vraiment ! La pratique, en quelques minutes des mouvements adaptés à la situation en permet leur résolution concrète.

Les mouvements de Brain Gym nous permettent de revenir à la conscience et au soutien de notre Corps à tout moment, comment s'auto-équilibrer en quelques minutes. Ils sont utilisables dans toutes les situations, du quotidien (relationnel, expression orale et écrite, gestion du stress, confiance en soi...) C'est une expérience à vivre !

Et bien sûr, après l'avoir vécu, il est possible de reproduire le processus à l'infini, pour toute situation que l'on souhaite préparer, améliorer ou autre...

REMODELAGE DE LATERALITE DE DENNISON = LE MERVEILLEUX EQUILIBRE

Apprentissage et mise en pratique du Remodelage de Latéralité de Dennison, équilibration en 5 étapes qui permet sur un objectif précis, d'intégrer plus en profondeur la Droite et la Gauche, le Féminin-Masculin, de sortir des automatismes bloqués, de reprendre son choix conscient, d'intégrer de façon optimale ses capacités.... Réaliser tout ce que cela peut changer dans notre positionnement de vie.

Recommandations de Xavier Meignan : *“Je recommande vivement de participer à ce cours avant le Brain Gym 1-2, car la démarche est de vivre et de ressentir les mouvements pour soi, pour mieux les comprendre (com-prendere = prendre avec soi) afin de pouvoir s'en servir dans son quotidien face à toutes situations de stress. Aussi, si votre objectif est d'accompagner des personnes en séances individuelles, vous pourrez plus facilement choisir les mouvements qui leur correspondent pour les aider à réaliser leurs objectifs. La dynamique du “Brain Gym 1-2” est tournée vers l'autre et vers l'accompagnement, et à travers ce cours de “Brain Gym au quotidien”, vous apprendrez à prendre soin de vous-même avant de prendre soin des autres. Si vous avez déjà participé au “Brain Gym 1-2”, vous trouverez dans ce cours un éclairage vous permettant d'utiliser encore mieux ce que vous avez appris. Je vous souhaite autant de plaisir que j'ai eu à vivre cette expérience de 4 jours avec Sophie !”*