



Gymnastique cérébrale (Brain Gym) : DÉVELOPPEZ VOS FACULTÉS

PROGRAMME

Les exercices corporels et oculaires qui stimulent le cerveau et créent de nouveaux circuits neurologiques

Découvrez des techniques de libération de stress pour diminuer la charge émotionnelle et être plus objectif

Comprenez la complémentarité visuel / auditif : pour se libérer des freins et des blocages (peurs, obsessions, culpabilité, débordement émotionnel, etc...)

Exercices énergétiques visant à favoriser la circulation des énergies et équilibrer le système nerveux, hormonal et immunitaire

Comment agir sur l'insomnie sans molécules chimiques

Comment agir sur la libération des phobies et les attitudes de vie négatives
(technique brève et indolore du Dr Roger Callahan Psychologue Clinicien)

OBJECTIF

Améliorer la concentration, la mémorisation, l'attention, l'estime de soi et l'apprentissage. Permettre davantage de performances, de créativité et d'expression de soi.

LIEU

Hôtel Ibis - Châtelailon

HORAIRES

9h00 - 17h30 • 1 journée

ANIMATEUR

Virginie DELAGE

FRAIS

40 € TTC (repas inclus)

DATE

LUNDI 6 FÉVRIER 2012

INSCRIPTION JUSQU'AU

Lundi 30 janvier 2012