

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Le Brain Gym ou Gymnastique cérébrale



TARIFS

Adhérent Coût inclus dans la cotisation annuelle

Non-adhérent 120 €

PUBLIC *Max 20 participants*

Tout professionnel libéral ainsi que tout membre correspondant

INTERVENANT(S)

Virginie DELAGE

Réflexologue, kinésologue, naturopathe

Inscription

DATE(S) 	DURÉE 	HORAIRES 	TYPE DE SESSION 
Mardi 17 juin 2025	7 heures	de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30	PRÉSENTIEL CPG - STRASBOURG

PROGRAMME

Objectifs :

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

Le Brain Gym optimise remarquablement les performances professionnelles.

Cette méthode est reconnue parmi les meilleures techniques d'apprentissage favorisant la concentration, la mémorisation, l'intégration, la compréhension, l'expression...

- Pratique d'exercices corporels et oculaires qui stimulent le cerveau et créent de nouveaux circuits neurologiques (prouvé sur IRM).
- Découverte des techniques de libération de stress pour diminuer la charge émotionnelle et être plus objectif.
- Compréhension de la complémentarité visuel/auditif pour se libérer des freins et des blocages (peurs, obsessions, culpabilité, épuisement, débordement émotionnel...)
- Approches sur la libération des phobies et les attitudes de vie négatives (technique brève et indolore du Dr Roger Callahan, psychologue clinicien).