

« Suivez vos rêves ... surtout lorsqu'ils vous emmènent
danser votre vie »

Julie Dondon



Dynamique Du Mouvement[®]

Stage certifié Brain Gym France et BG International[®] - BG223

S'exprimer par le mouvement et l'équilibre. Dans ce stage, nous explorons notre mouvement et l'intention avec laquelle nous nous mettons en action et organisons notre corps.

Durant ces 2 jours, nous observons notre façon de bouger et d'accéder à nos mouvements et comment cela influence invariablement notre vie et nos objectifs, pour agir sur nos corps au travers d'équilibrage et de séquence de mouvement, appelée Kaléidoscope, et pour accueillir les changements qui s'opèrent en nous.

Retrouver la liberté dans nos actions et en nous & la créativité dans nos pensées !

Durée : Stage de 2 jours (16 heures)

Crédit Brain Gym certification : 12 heures

Objectifs :

- Observer sa façon de bouger et accéder à ses mouvements, et analyser comment cela influence sa vie et ses objectifs.
- Identifier l'intention avec laquelle il se met en action, et passer par son corps pour incarner ses intentions.
- Exécuter les enchaînements de mouvements (Kaléidoscope) pour soi, en groupe, dans la vie quotidienne et au travail.
- Expérimenter plus de 30 variantes de mouvements croisés (déplacements croisés) et les sélectionner selon ses besoins.

Evaluation : Pratique encadrée, QCM

Matériels Fournis : Supports et documents fournis + attestations

Prérequis : · Avoir suivie le stage Brain Gym 1&2

Stage ouvert à tous : parents, particuliers, enseignants, professionnels de l'enfance et apprentissage, professeur yoga, de théâtre, expression orale et scénique

Compétences :

- Accéder à l'intention de son mouvement
- Utiliser le mouvement pour libérer ses tensions physiques, émotionnelles, mentales et énergétiques
- Passer par son corps pour se mettre en action et incarner ses intentions
- Apprendre les équilibres proposés selon les situations et les appliquer
- Pratiquer les enchaînements de mouvements

Moyens Pédagogiques mis à disposition :

Présentations théoriques, jeux, séquence d'observation, mises en pratiques ludiques, pratiques des mouvements, espaces et temps de partage en groupe ou à 2

Programme détaillé jour 1

- L'histoire du stage et de l'Education Kinesthésique
- Bouger en mode automatique et de repérage
- Equilibrage coup de vent pour une expression de soi enracinée
- Posture et ergonomie
- Explorer la latéralisation : latéralité
- Organisation spatiale et sphère kinesthésique : centrage
- Equilibrage actif pour respecter son espace personnel



Programme détaillé jour 2

- Attention directe et indirecte : focalisation
- Un kaléidoscope de mouvements
- Enchaînements de mouvements : plusieurs enchaînements seront pratiqués, certains de 5mns, d'autres d'1h30 pour la pratique chez soi ou en groupe.
- Applications dans la vie quotidienne et au travail
- Plus de 30 variantes de mouvements (déplacements croisés)
- Pratique des enchainements



Julie Dondon

Kinésiologue certifiée, fédéral et international (Accompagnatrice Brain Gym® et Touch For Health®), consultante certifiée en réflexes archaïques et techniques énergétiques
Exerce en Cabinet. Conférencière et animatrice d'atelier Bien-être
Formatrice professionnelle, certifiée et créatrice de stage
Au plaisir de vous faire partager ma bonne humeur...

Brain Gym® est une marque déposée par Educational Kinesiology Foundation (135 Meigs Rd, #A338, Santa Barbara CA93109—USA) - www.braingym.org

Modalités de formation

Lieu du stage : 91 - Boussy saint Antoine ou 77—Lieu saint selon le nombre de participants

Date du stage : voir calendrier annuel (9h-18h) + possibilité d'organiser des sessions à la demande pour 4 personnes minimum selon le format et le lieu souhaité

Tarif : 240€ le stage de 2 jours (120€/jours)

Manuel compris / -50% sur répétition du stage.

Pour les pro avec prise en charge: 300€ le stage (150€ /jours) Hors répétition

Inscription : En ligne sur www.serenivie.com avec arrhes

