



## OÙ ET QUAND

**Les vendredi soir | 20h à 21h30**  
Boussy Saint Antoine

**Inscription obligatoire :**  
nombre limité en petit comité

**Prix :** 10€ la soirée

**Durée :** 1h30 environ

## Retrouvez aussi avec Sérénivie Les cercles d'intention Touch'

Se retrouver en toute bienveillance, en partage et en douceur autour d'un thème libre pour une séance collective, individuelle ou pour apprendre des techniques bien-être simples, ludiques et efficaces à reproduire chez soi en toute autonomie



**sérénivie**

ESPACE DE DÉVELOPPEMENT  
PERSO & PRO

# LES CERCLES BIEN-ETRE

**ATELIER BRAIN GYM  
ET  
CERCLE D'INTENTION TOUCH'**



## Les thèmes proposés

- **Moi et mes émotions :**  
**j'explore et je libère mes émotions**
- **Moi et mes proches :**  
**Comment je vis ce que je reçois des autres ?**
- **Moi et mon image :** **me retrouver et me réapprendre**
- **Moi et mes rôles au quotidien :** **retrouver l'équilibre**
- **Moi et mon avenir :** **un autre regard sur ma Vie**

**Et tous autres thèmes que vous souhaitez**



# COMMENT SE DÉROULE L'ATELIER BRAIN GYM ?

## Mise en route de nos mouvements

Je réveille mon corps et m'ouvre à l'atelier et à ce qu'il va m'offrir avec 4 mouvements clés

## Echange autour du thème

Je m'observe et je partage ce que le sujet m'inspire, comment je le vis, mes besoins .. ou j'écoute juste les partages qui me sont fait ... Et je pose mon intention

## Mettre en action mon intention

J'observe comment je réalise l'activité proposée et ses symboliques... Et comment je me sens

## Bouger avec les mouvements Brain Gym

Je bouge et j'explorer mes mouvements pour laisser mon corps m'apporter l'équilibre dont j'ai besoin dans mes ressentis, mes émotions et mes pensées

## Remettre mon intention en action et Ancrer mon changement

J'observe les changements qui se sont opérés en moi et j'accueille mon évolution  
**Je me remercie pour ce que je m'apporte**

## LES CERCLES POUR ALLER VERS SON BIEN-ETRE

Les cercles bien-être sont nés de la volonté de partager autour des pratiques spécifiques de la kinésiologie: le Brain Gym et le Touch For Health. Ces deux techniques ont en commun la mise à disposition d'outils ludiques, faciles à apprendre et à utiliser dans son quotidien pour apporter du bien être à soi-même et autour de soi. Et également l'aspect éducatif qui permet de se comprendre afin de retrouver son autonomie, sa capacité de choisir avec son plein potentiel.... et renouer avec son soi profond

Le meilleur du Brain Gym et du Touch For Health

## Le Brain Gym

L'Éducation Kinesthésique (Brain Gym) est une approche ludique et éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques. Elle repose sur **l'observation de nos sensations physiques, nos émotions et nos pensées** pour ainsi changer notre façon d'agir et interagir avec nous-même et le monde extérieur et libérer notre potentiel.

## L'ATELIER BRAIN GYM, C'EST QUOI?

Il s'agit d'un temps de partage et d'échange pour apprendre à s'observer et explorer des mouvements pour se libérer dans notre corps, notre tête de notre cœur.

