

RÉBECCA ZÉBOULON

ATELIER R.B.K

REFLEXES BRAIN GYM® & KINESIOLOGIE

A L'APARTÉ

COUTANCES

LE LUNDI

18H15-19H45

SUR INSCRIPTION

Le mouvement au cœur de l'apprentissage

Depuis notre vie intra utérine, nous bougeons, nous explorons, nous ressentons, nous nous exprimons.

En sortant du monde aquatique et sécurisant du ventre de notre mère, nous avons repris nos investigations, à la recherche de notre bipédie.

En explorant notre nouvel environnement extérieur et aérien par le toucher, la vue, l'ouïe, l'odorat nous avons initié la construction de nos compétences physiques, émotionnelles et cognitives.

Dans cet atelier je vous propose de découvrir comment mieux gérer une situation stressante, comment libérer une émotion bloquée quelque part dans votre corps et qui vous prive de vos ressources, de votre potentiel d'apprentissage.

Un choc émotionnel, un réflexe archaïque non intégré, un surmenage, une croyance 'limitante' (...) autant d'événements dans notre vie qui peuvent être liés à un manque de confiance en soi, un déficit d'attention, de l'hyper activité, des troubles du sommeil, de l'hyper sensibilité, la certitude de ne pas (pouvoir) y arriver (...)

Comment abordez-vous une situation nouvelle, un nouvel apprentissage? Avez-vous accès à vos compétences? Le stress vous prive-t-il de certaines de vos ressources?

La gestion du stress face à la nouveauté teste notre équilibre émotionnel, notre capacité à communiquer et notre volonté d'aller de l'avant.

Vous repartirez de chacun des ateliers avec des outils concrets de gestion du stress empruntés à la kinésiologie, à l'intégration des réflexes archaïques et au Brain Gym.

A QUI S'ADRESSE CET ATELIER ?

- ▶ Tout public : adolescents et adultes.
- ▶ À tous ceux qui veulent améliorer leur quotidien !!!

EN PRATIQUE

- ▶ Durée : environ 1h15
- ▶ Arrivée : 15mn avant l'atelier
- ▶ Pré-requis : votre curiosité, votre bonne humeur !
- ▶ Tarif : 12€ par personne
- ▶ Lieu : l'Aperté à Coutances (50)
- ▶ Inscription : au plus tard 24h avant l'atelier
- ▶ Nombre de places limité

BI-MENSUEL

ADULTES
ADOS

INSCRIPTIONS

Rébecca Zéboulon

Kinésiologue, animatrice et formatrice Brain Gym®
06.74.50.98.77 - rebecca.zeboulon@gmail.com