



BRAIN GYM AU TRAVAIL

La gymnastique du cerveau

Créer votre programme « Brain Gym » personnalisé
en fonction de votre activité professionnelle

Animé par **Isabelle REBOURS**

Durée du module : 2 jours

Ce stage vous permettra de :



Stimuler votre cerveau droit et votre cerveau gauche



Développer votre clarté d'esprit et votre mémoire



Réduire votre stress



Améliorer votre mémoire



Développer votre créativité

Retrouver le bien-être et l'efficacité au travail, grâce à des mouvements qui s'intègrent dans les activités quotidiennes.

Les points clefs :

Présentation de la méthode « Brain Gym »

L'harmonisation en 7 minutes

Démonstration et **mise en pratique** des exercices du « Brain Gym »

Créer votre programme « Brain Gym » sur mesure selon vos besoins

