



Le journal du Brain Gym



N°20- Automne 2008
3€

Chers amis lecteurs,
Si, comme nous, vous aimez les surprises, vous allez vous régaler en parcourant ce nouveau numéro : il est rempli de cadeaux !

Après avoir découvert comment éduquer le singe, dompter le tigre ou encore charmer le serpent, vous plongerez dans une pratique bien spécifique du massage...

Gardons les pieds sur terre car le côté pratique n'est pas oublié dans cette édition puisque conférences et ateliers en font partie.

En effet vous trouverez des réponses à certaines de vos questions : qui peut animer un atelier, quel peut être son contenu ou encore comment le présenter. De quoi, stimuler des envies et des idées à un grand nombre d'entre vous pour la nouvelle année qui arrive.

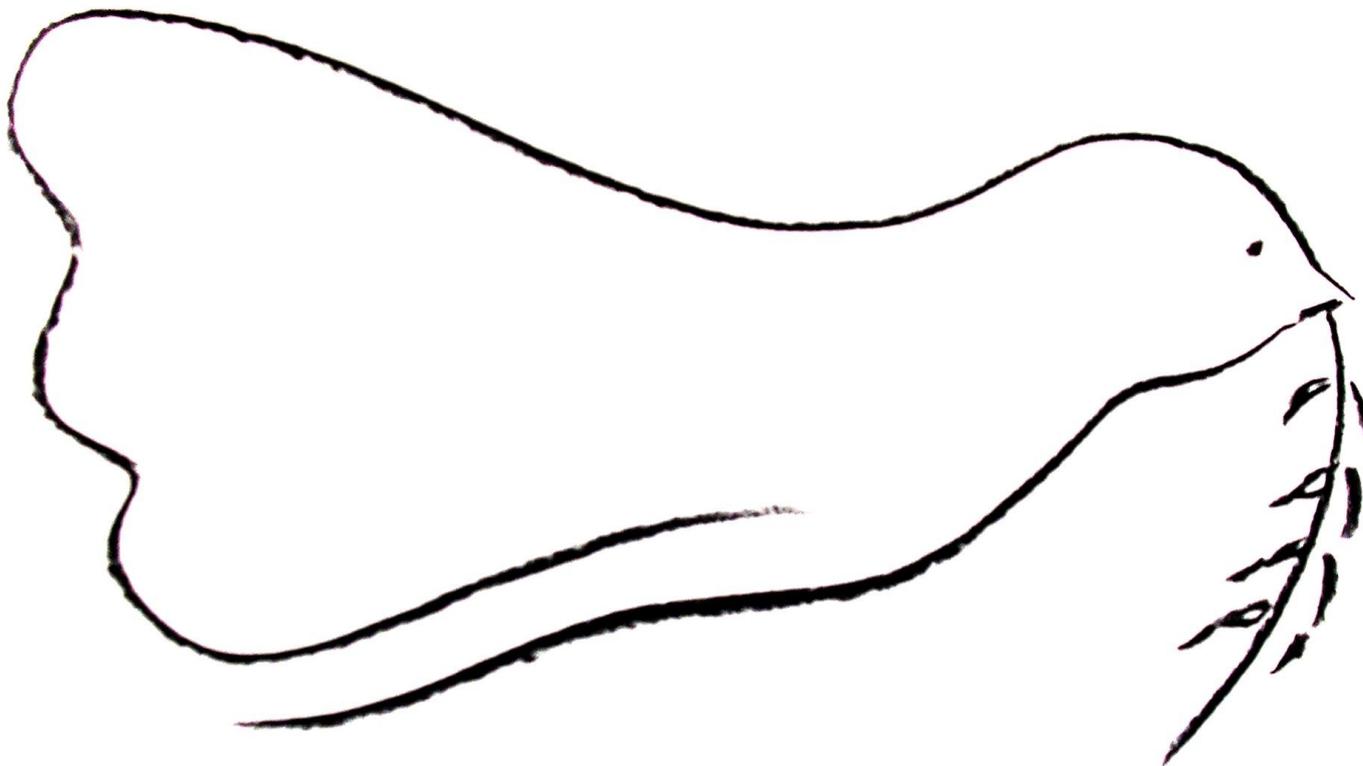
C'est par nos différentes actions, que nous pouvons, chacun dans notre région, parler du Brain Gym, le faire découvrir, l'exposer, l'expliquer... De plus, l'intérêt porté au public sur les sensations de mieux-être, de dé-

tente et d'énergie retrouvées lors d'ateliers, nous confortent et nous motivent dans notre volonté de promouvoir cette approche.

Un rappel : pour être sûrs de recevoir le prochain numéro, complétez et renvoyez nous vite le bulletin d'adhésion joint à ce journal.

Ravis d'avoir partagé de nombreux articles avec vous cette année, nous vous souhaitons à tous et à toutes de très belles fêtes ainsi que tous nos vœux pour l'année à venir.

Le bureau



Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : www.braingym.org
Responsable du journal: Paul Landon. Pour envoyer vos articles et suggestions: secretariat@braingymfrance.org ou Brain Gym France, 7,
avenue de Tourville, F-14000 Caen
Ce journal a été réalisé sous GNU/Linux avec une suite bureautique libre et gratuite: OpenOffice.org: <http://fr.openoffice.org>
Dessins de Tania Landon ©2005

MENU

Drôle de monde.....	3
BGF au congrès international de psychothérapie corporelle.....	3
Sankyôgô.....	4
Cross crawl et massage des bébés nés prématurés ou par césarienne	6
Le coin des néophytes.....	9
Animer un atelier de BG.....	11
Roue en couleurs et en mots.....	12
Mon livre de chevet du moment.....	14
Les adresses.....	16

L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

L'association Brain Gym France réunit trois types de membres :

1. Les membres **sympathisants** s'intéressent à l'Éducation Kinesthésique. Ils peuvent à leur demande figurer sur la liste des étudiants en Éducation Kinesthésique.

Sympathisant classique : 10€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par la Poste de manière classique.

Sympathisant internet : 5€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par courriel (email), via internet. Charge à vous de les imprimer chez vous si vous le souhaitez. Les courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

2. Les membres **consultants** sont des professionnels de l'Éducation Kinesthésique, **ils la pratiquent en individuel**.
3. Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignement**.

Tous suivent un code déontologique. Les consultants-instructeurs qui adhèrent à notre association suivent les programmes internationaux en vigueur et un programme de formation continue.

Vous former auprès d'eux est la garantie d'une formation reconnue au niveau international.

Ce que nous proposons pour tous nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : www.braingymfrance.org

Le but premier de l'association est de développer et faire connaître l'Éducation Kinesthésique, tout en réunissant professionnels de la méthode, professionnels de l'éducation et grand public.

L'Éducation Kinesthésique®/Brain Gym®

L'Éducation Kinesthésique est une approche qui se propose de stimuler nos compétences par des activités :

- artistiques (crayonnage en miroir, dessin, jeux de rôle) ;
- éveil et expression corporelle (danse, musique, coordination, motricité) ;
- mouvements de **Brain Gym®** pour améliorer l'apprentissage (enfants à l'école, travail au bureau...) ;
- visuelles (mouvements de *Gym Visuelle* très efficaces devant l'ordinateur et pour conserver une vision saine) ;
- de développement personnel (réflexes archaïques et posturaux) ;
- gestion du stress et des tensions.

L'Éducation Kinesthésique s'appuie sur des travaux entrepris depuis des décennies sous la direction de **Paul Dennison** (USA), docteur en sciences de l'éducation, et de sa femme **Gail** (danseuse et artiste).

Nos influences sont nombreuses :

- Danse, gymnastique douce, technique Alexander, yoga...
- Shiatsu, énergétique chinoise
- Technique crânio-sacrée, *Touch For Health*
- Pédagogie (M. Montessori, A. Gesell...)
- L'intégration sensorielle de J. Ayres
- La théorie des intelligences multiples de H. Gardner
- L'optométrie comportementale (visiologie) et la méthode Bates
- Développement des réflexes archaïques et posturaux (S. Masgutova)

L'Éducation Kinesthésique est une approche *éducative* théorique et pratique qui se propose d'aider chacun à explorer sa manière d'apprendre et à se développer. Elle se focalise sur le potentiel de la personne en utilisant le meilleur enseignant : le mouvement (*kinesthésie*).

Définition

Éducation : mise en œuvre des moyens propres à assurer la formation et le développement d'un être humain (Petit Robert 1979).

Kinesthésique : qui se rapporte à la kinesthésie (le sens du mouvement) : sensation interne du mouvement des parties du corps assurées par le sens musculaire (sensibilité profonde des muscles - proprioception), par la vision et par l'oreille interne (équilibre, labyrinthe).

L'Éducation Kinesthésique est donc une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel.

Un réseau de qualité

Un des objectifs de l'association *Brain Gym France* est de développer un réseau de qualité dans l'enseignement et la pratique de l'Éducation Kinesthésique/Brain Gym®, de faire respecter le code déontologique de la profession et de représenter officiellement l'Éducation Kinesthésique sur le territoire français.

Drôle de monde ...

A droite, à gauche, nous entendons le même mot : c'est la crise... et dans ce monde, nous sommes des perdants. Il n'y a plus : plus de travail, plus d'argent, plus de projet, la vie s'effrite!

Mais il est un autre monde, pas virtuel, bien réel où des hommes, des femmes, des grands, des petits cultivent dans le quotidien de leur vie une manière d'être simple, courageuse et ...heureuse.

Ce sont tous ceux là que je rencontre au long de la semaine. A l'école primaire, à l'I.M.E, dans les ateliers de danse, en art-thérapie, tous ont un secret partagé : ils font du **BRAIN-GYM**.

Et là, plus de séparation, le corps se réconcilie avec la tête, la tête cesse son pouvoir sur le corps.

Magique ! Non et c'est pour cela qu'ils sont beaux à rencontrer. Ils ont leurs difficultés d'apprentissage, existentielles mais cette vie reçue, ils la traversent sans bruit, modestement.

La nuit n'est plus aussi noire, elle est parsemée d'étoiles, phares pour notre terre.

Alors en cette fin d'année, souhaitons-nous de cultiver en nos vies cette parcelle d'humanité qui nous donne la liberté d'être pour que demain quelque soit le chemin, nous restions **vivants!**

Colette Landry
Art-Thérapeute et consultante brain-gym

BGF au congrès international de psycho - thérapie corporelle

Du 8 au 11 novembre 2008 s'est déroulé le congrès international de psychothérapie corporelle à la faculté de médecine Paris V. Cet événement a lieu une fois tous les 3 ans sur un continent différent. Cette année il a regroupé plus de 650 participants pendant 4 jours. Divers praticiens et professionnels de santé se sont retrouvés autour de tables rondes, séances plénières et ateliers pratiques.

BGF y était représenté grâce à la participation bénévole et amicale de plusieurs consultants et instructeurs en BG. L'objectif était d'être en contact avec des professionnels de santé afin de faire connaître le BG et de trouver notre place dans ce type d'évènement.

Environ 80 visiteurs se sont arrêtés sur le stand ! Pas mal, non ?

Pendant ces 4 jours le constat fut le même : le mouvement actif et dynamique ne faisait pas tant partie de ce rassemblement des psychothérapies corporelles : on y trouvait essentiellement des approches passives à travers l'utilisation du massage, de l'analyse de traumatismes, d'appareil. Pour certains le mouvement était synonyme de : « bouger, mais pour quoi faire? ». Pour d'autres l'expérimentation de certains mouvements était une agréable découverte.

Ce premier stand de BGF, fut une bonne expérience

d'échange et de partage. Depuis, nous envisageons la possibilité d'être présents sur d'autres événements. Au final animer un atelier pratique aurait été l'opportunité de découvrir l'expérience de BG.

Marie-Dominique Coronel :

Parmi les personnes rencontrées sur le stand, au moins le lundi, peu avaient entendu parlé du Brain Gym. Pour d'autres l'ECAP fut une expérience surprenante.

Céline Imari :

Mes impressions sur le stand : je suis venue à ce congrès et j'ai tenu pendant une journée un stand modeste (en installation) mais exclusivement d'informations et c'est ça qui m'a beaucoup plu !!! Placé entre 4 mètres linéaires de revue et un stand de coussins de méditation à vendre; j'étais ravie de parler du BG sans connotation commerciale.

Il y a eu beaucoup de passages, avec des demandes d'explications par rapport aux photos des posters, des exclamations "Ah mais oui je connais le Brain Gym!", etc... Une seule chose m'a manqué, le mouvement!!! Je suis convaincue que BGF a sa place dans ce genre de manifestation et l'idéal serait effectivement de pouvoir faire quelques mouvements...

Sankyôgô

Thierry Noens

Consultant et instructeur en Éducation Kinesthésique

Le SANKYÔGÔ pratiquement c'est :

- un conte initiatique, une histoire fabuleuse où le héros devra apprendre des techniques de combat ancestrales pour accomplir son destin.
- un enseignement « pour de vrai » de ces techniques, comme une extrapolation de l'histoire pendant les heures attribuées à l'EPS.
- des enseignants qui reprennent certaines techniques apprises lors des créneaux sportifs, pour que les enfants restent connectés à l'histoire... ces mouvements étant, bien sur, issus du Brain Gym...



Première approche du conte pour les enfants et les enseignants avec l'aide du théâtre de papier, le KAMISHIBAI (photo extraite du congrès BG France 2008)

L'histoire entraîne le héros dans des péripéties où de nombreux obstacles se dressent au travers de sa route.

- Les routes obstruées représentent les trois dimensions de l'espace
- Les obstacles qui les encombrant sont représentés par des adversaires prêts à tout pour empêcher « l'aventurier » d'atteindre sa quête.

Pour réussir sa mission, l'enfant doit s'entraîner selon un principe immuable, sous la direction de trois maîtres originaux (un singe, un tigre et un serpent).

Chaque « set d'apprentissage » a pris le nom de ces divers enseignants, présents en chacun de nous, sous la forme du NEO CORTEX (le singe), SYSTEME LIMBIQUE (le tigre) et CERVEAU REPTILIEN (le serpent) : IL FAUDRA ALORS

EDUQUER LE SINGE

Grâce à l'AO WAZA (les techniques bleues) basées sur la **coordination**, travail effectué en solitaire qui, au travers de techniques de karaté reprend les principes du Cros Crawl.



DOMPTER LE TIGRE

Ou s'adapter physiquement et **émotionnellement** à son partenaire grâce à RYOKU WAZA (les techniques vertes) et un travail de DUEL/DUO. Travail spécifique au Sankyôgô, avec comme outil pédagogique : une bouteille en plastique vide. (peu couteux pour les écoles)



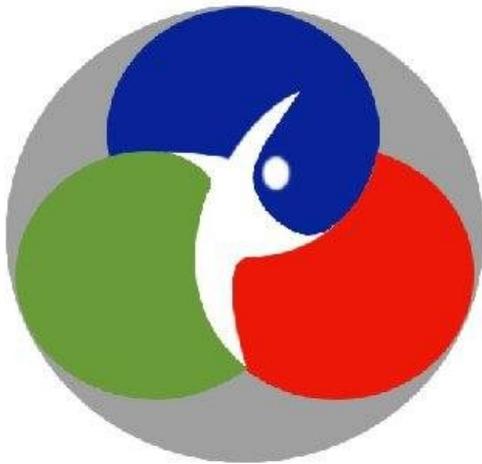
ET ...CHARMER LE SERPENT,



Photo prise lors d'un cours « d'activités physiques pour tous »... un autre moyen d'utiliser le Sankyôgô et de promouvoir ainsi le BG

En s'étirant pour devenir **souple et flexible** avec AKA WAZA (les techniques rouges) et notamment les exercices d'allongement du Brain Gym.

Un entraînement spécifique qui fera passer le héros de l'ombre à la lumière, après avoir « maîtriser » les différents enseignements de ces professeurs (figurés par les trois couleurs) comme le sous entend le logo du Sankyôgô, ci-dessous.



L'enfant devient ainsi, non seulement, le HEROS de l'histoire contée mais aussi celui de sa propre histoire.

Pour arriver à développer ce type d'activité, de nombreuses heures de recherche ont été nécessaires depuis 1997.

Que se soit en classe primaire, en centre aéré, au sein des cours enfants de mon dojo, mais aussi auprès de mes 3 enfants (qui ont été de grands inspireurs), le Sankyôgô n'a jamais cessé d'évoluer grâce à chaque nouvelle expérience.

La dernière en date fut des interventions auprès de 4 écoles primaires de la région Nord

Après accord de l'inspecteur de circonscription de L'E.N charmé par l'aspect transversal de la discipline, le fameux : Bouger/Conter/Apprendre,

Grâce à une aide sans faille d'un conseiller des sports et la motivation des enseignants qui faisaient pratiquer les exercices tous les jours (notamment SHIMA NO KATA -Les mouvements de l'ÎLE – l'ECAP-) afin de rester connecter à l'histoire pendant le cycle de Sankyôgô, les résultats furent au-delà de mes espérances.

Meilleure concentration, plus grande écoute de l'autre, amélioration de l'écriture, telles furent les remarques des enseignants qui prirent la décision de continuer les exercices de Brain Gym dans les classes à venir.

De plus, et ce fut « la cerise sur le gâteau », grâce à l'aide d'élèves éducateurs sportifs venus m'assister pour le dernier cours, des personnages

de l'histoire, prirent forme humaine et vinrent « tester » les héros en herbe !!!



Arrivée des gardes avec musique et fumigène

UNE RENCONTRE PLEINE D'EMOTION : Ce jour là , le rêve devint réalité pour les enfants... comme pour moi.



L'attaque des gardes... avec notre fameux outil pédagogique

Le Sankyôgô est un moyen original de faire connaître le Brain Gym au travers d'une activité attirante qu'est l'art martial...

Et pour vous présenter plus avant la méthode, les premiers chapitres du livre 1 de : l'ÎLE AUX TROIS FRONTIERE seront dans le prochain numéro de BGF (à noter que l'histoire comporte cinq livres évolutifs... comme les 5 classes primaires...et les 5 couleurs du logo).

A très bientôt dans le monde fabuleux du Sankyôgô.

Cross crawl et massage des bébés nés prématurés ou par césarienne

Catherine Delannoy
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Au-dessous de huit mois de gestation, un bébé est un « prématuré ». Une médecine néonatale en grand progrès soigne ces bébés et les aide à surmonter les difficultés d'adaptation que présente leur immaturité. Aujourd'hui, dans les services de néonatalogie, les sages-femmes et le personnel savent que ces tout-petits ont besoin de la présence rassurante et aimante de leurs parents. Ceux-ci sont invités, dès que son état le permet à venir quotidiennement. La prise en charge de ces bébés, les soins intensifs et douloureux dont ils ont besoin, provoquent un stress important dans leurs premiers jours ou mois d'existence et ceci au risque de les priver de leurs premières sensations agréables dont on connaît l'importance dans leur équilibre futur.



Le toucher pour palier à la carence relationnelle du bébé prématuré

Certaines équipes soignantes ont d'ailleurs saisi l'importance capitale de ce contact tactile des

premiers jours. Ils ont ainsi introduit des moments de « maternage relationnel » en couveuse pour ces bébés fragiles voire en détresse. **C'est le cas du service de néonatalité du professeur Rambaud à Grenoble qui depuis 1997 pratique le massage régulièrement aux bébés sous incubateur.**

Pour palier à la carence relationnelle de leur isolement dans l'incubateur, l'équipe soignante utilise la musique, le toucher et la parole douce. Le bébé vit alors quelques instants de bien-être et de sécurité qui lui permettent de mieux intégrer l'expérience difficile qu'il vit en néonatalogie. Par cette approche multisensorielle, l'équipe soignante tente ainsi d'améliorer la prise en charge globale du bébé et des parents.

La naissance prématurée d'un enfant peut inhiber un certain nombre d'intégrations sensori-motrices au même titre qu'une naissance par césarienne

Des manœuvres de bercements ou de vibrations (trépidations), ainsi que des mouvements de *cross paterning* fait avec lenteur en respectant la disponibilité du bébé peuvent être introduites pour activer sa circulation énergétique, « stimuler » doucement les organes internes et activer des réflexes archaïques primaires.

Tout d'abord, dans tous les cas,

si une circonstance imprévue arrive pendant l'accouchement, avant terme, césarienne... il serait vraiment important d'informer l'enfant de ce qui va se passer.

D'après les données du réseau Sentinelle, le taux de césarienne est passé de 16,3 % en 1999 à 20 % en 2008. A l'heure actuelle, ce taux ne cesse d'augmenter et l'on commence à étudier ses effets sur le développement de l'enfant. De nombreux psychologues et éducateurs soutiennent l'idée que le progrès intellectuel du nourrisson dépend de son développement sensoriel et moteur : Piaget, L.S. Vigotsky, M. Montessori et d'autres.

La naissance est un moment intense pendant lequel des stimulations réflexes tactiles puissantes et interactives entre le corps du bébé et les muscles utérins de la mère vont initialiser de nombreuses connections cérébrales et motrices de l'enfant.

Des mouvements pour développer les processus mentaux et intellectuels du bébé

La naissance par voie basse active chez le bébé, grâce aux sollicitations tactiles puissantes induites par les contractions utérines, des **réflexes primitifs** qui lui permettent d'avancer dans le canal de la naissance. Ce cheminement vers la sortie s'avère alors être une étape importante au cours de laquelle de nombreuses connections cérébrales respon-

sables de son développement psychomoteur se « branchent ». Lors d'une naissance par césarienne ou forceps, certains de ces réflexes sont hypo ou hyper actifs. Des études ont montré que les enfants nés par césarienne ou forceps « écorchaient » souvent certains stades tel que la reptation ou la marche à 4 pattes. Or, ces étapes sont très importantes pour le développement cognitif de l'enfant. Elles activent des fonctions essentielles du système d'apprentissage.

Paul Dennison¹, Dr en sciences de l'éducation et fondateur de l'Éducation kinesthésique², a créé dans les années 1990 aux Etats Unis, des centres spécialisés pour aider les enfants présentant des difficultés d'apprentissage scolaire.

D'après ses observations, un grand nombre d'enfants qui présentaient des difficultés de concentration ou de mémorisation étaient nés par césarienne ou forceps. Il développa alors un ensemble d'activités issues entre autres de technique de yoga, d'intégration sensorielle, de digito-pression qui se sont avérées très efficaces pour aider ces enfants.

Intéressée par ces recherches, la psychologue russe Svetlana Masgutova³ étudia avec précision le lien existant entre les réflexes primitifs du nourrisson et le développement moteur, intellectuel et émotionnel des enfants.

1 Paul Dennison, Apprendre par le mouvement, Ed Sully, 2006

2 Education kinesthésique : Approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel. Les activités sont inspirées du yoga, des techniques d'Alexander, shiatsu et de l'énergétique chinoise, de l'optométrie comportementale et de la pédagogie de M.Montessori

3 Svetlana Masgutova, Intégration des réflexes dynamiques et posturaux dans l'ensemble du système moteur, Ed plaisir d'apprendre, 2004

« Les réflexes du nourrisson influencent le développement moteur, dit-elle, et ce dernier est d'une importance cruciale pour le développement du cerveau, pour les processus mentaux et intellectuels de la vie future de l'individu. Non seulement les réflexes archaïques constituent la base neurologique pour développer le contrôle de nos mouvements, mais ils sont importants car ils nous protègent et nous aident à survivre dans des situations de stress »

Dans son étude, elle constata que sur une population de 832 enfants de 4 à 12 ans, 78% des enfants qui avaient des difficultés à mémoriser, avaient notamment le réflexe tonique asymétrique du cou non-intégré (actif). Quant à Paul Dennison, il avait observé qu'en effet, 50 à 55 % des enfants souffrant de dyslexie et de perturbation du langage avaient aussi un réflexe tonique asymétrique du cou non-intégré.

La venue au monde du bébé par césarienne ou forceps semble perturber le dit réflexe et souvent, il reste actif plus tard que prévu perturbant le système d'apprentissage de l'enfant et rendant plus difficile l'accès à son potentiel.

Le **réflexe tonique asymétrique du cou** est celui qui est souvent responsable des coups de pieds du bébé dans le ventre de sa maman. En effet, lorsque la tête du bébé se tourne, son bras et sa jambe du même côté s'étendent et la jambe et le bras opposés se replient.

Ce réflexe participe activement pour le passage du bébé dans le canal de la naissance lors de l'accouchement. Les contractions l'activent et permettent la progression de sortie du bébé par un mouvement de rotation de sa tête qui à son tour renforce les contractions.

« Pendant l'accouchement, le mouvement de rotation de la tête



d'un côté vers l'autre est activé par les contractions maternelles. Et à son tour, le réflexe tonique asymétrique du cou renforce les contractions. En travaillant en synergie, ces mouvements de la mère et de l'enfant permettent un accouchement plus facile. C'est grâce à ces mouvements que l'on peut discerner les fonctions droites et gauches du corps et que l'on peut les combiner par des mouvements de type « cross crawl » pour se déplacer le long du canal de la naissance. »⁴

Le réflexe tonique asymétrique du cou permet notamment de mettre en œuvre un processus très important pour le développement psychomoteur de l'enfant. Grâce aux mouvements droite gauche de sa tête, des « branchements neurologiques » se connectent. Ces derniers sont essentiels à sa structuration psychomotrice (reptation, marche à 4 pattes) et par la même, au développement de ses capacités d'apprentissage.



Chez certains enfants nés prématurément ou par césarienne, on constate que le stade de la marche à 4 pattes est souvent absent. Pour palier à ce manque, dès la naissance, masser le bébé en introduisant des manœuvres de *cross paternity* sera bénéfique.

Le *cross paternity* : un mouvement bénéfique à introduire quotidiennement

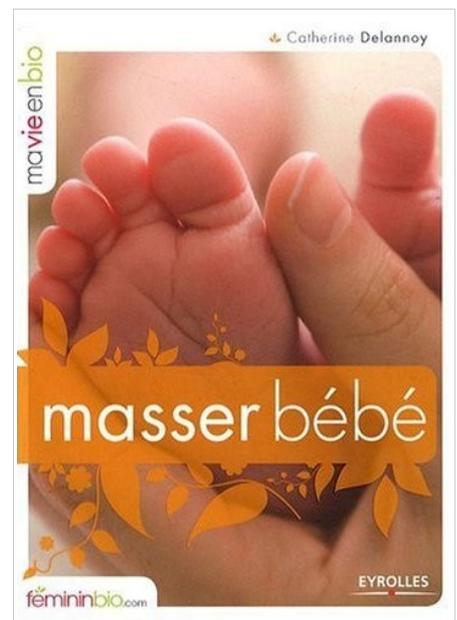
S. Masgutova et Paul Dennison ont mis au point des mouvements et des techniques de stimulations tactiles, permettant d'activer les connexions cérébrales dont l'enfant a besoin pour apprendre. Ils ont constaté que leur pratique aidait l'enfant en difficulté scolaire à progresser de façon remarquable.

Le « *cross paternity* » par exemple fait des merveilles pour activer la communication et l'ap parole ! Il est important et bénéfique pour le développement fu

tur de l'enfant de l'introduire au cours d'un massage, avant ou après la toilette ou à tout moment pendant lesquels le bébé montrera sa disponibilité à effectuer des mouvements en jouant.

Le *cross paternity* consiste à prendre le pied du bébé et sa main opposée, à les faire se toucher puis à continuer le mouvement avec l'autre pied et l'autre main de l'autre côté. Les traditions ancestrales de cultures différentes ayant dans leur pratique le massage du bébé mettent en œuvre ce mouvement depuis fort longtemps !

Cet article est tiré du livre suivant :



Masser Bébé
Catherine Delannoy
Editions Eyrolles
ISBN : 2212541732

4 Svetlana Masgutova, Intégration des réflexes dynamiques et posturaux dans l'ensemble du système moteur, Ed plaisir d'apprendre, 2004

Le coin des néophytes

Par Sandrine Martin
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Les pieds sur terre

Le mouvement

Debout de face, écartez les jambes d'au moins un mètre. Avec les pieds, formez un angle droit : les orteils gauches droit devant vous et le genou et le pied droits en ouverture.

Le bassin reste face et les hanches sont rentrées.

Placez les mains confortablement sur les hanches (elles faciliteront le maintien du bassin).

Tournez la tête à droite, le regard porté vers l'horizon.

Sur l'expiration pliez la jambe droite. A l'inspiration revenez dans la position initiale.

Recommencez 3 à 5 fois avant de passer de l'autre côté.

Variantes

Pliez le genou sur une expiration plus longue et plus profonde (le temps de compter jusqu'à 7).

Prenez le temps d'observer votre posture verticale avant de passer de l'autre côté.

Ça sert à :

focaliser l'attention

décontracter en cas de position assise prolongée

améliorer la mémoire à court et à long terme

faciliter la compréhension

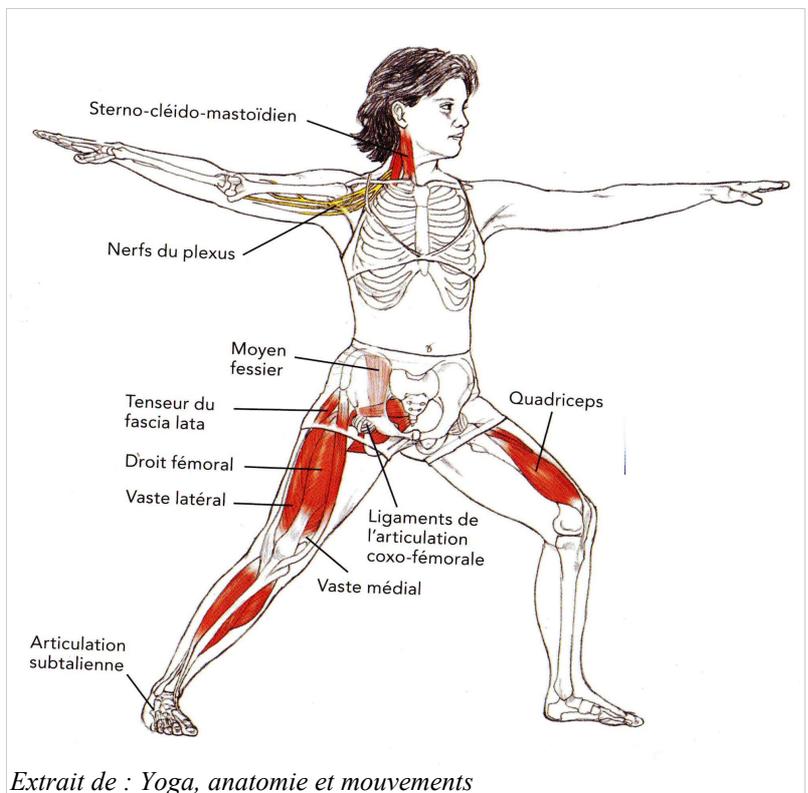
Cette activité d'allongement est apparentée à un mouvement de yoga : la posture du guerrier (*Virabhadrasana*, Virabhadra est le nom d'un guerrier légendaire). Je vous propose cette illustration pour éclairer votre vision des muscles.

Dans cette posture il y a, d'une part, un ensemble de muscles actifs tels :

le petit, le moyen et le grand fessiers pour la jambe de derrière,
les ischio-jambiers, le grand fessier et le quadriceps pour la jambe de devant.

D'autre part, un ensemble de muscles sont étirés, ceux que nous cherchons à allonger dans les *pieds sur terre* :

jambe de derrière tenseur du fascia-lata et iliopsoas,
la jambe de devant : ischio-jambiers et quadriceps.



Extrait de : *Yoga, anatomie et mouvements*

Yoga, anatomie et mouvements
Leslie Kaminoff
Editions Vigot

Une nouvelle expérience

Par Elise Lagier Liberato
Consultante en Éducation Kinesthésique

En juin, j'ai participé à la formation exceptionnelle des 7 Dimensions de l'intelligence avec Paul Dennison à Caen.

J'ai eu le privilège, le dernier jour, à la « dernière minute », d'être équilibrée par rapport à une présentation éventuelle du Brain Gym dans mon village (Cheval-Blanc en Vaucluse).

Pour moi, c'était un vrai challenge : d'une part, m'exprimer devant un public hors cadre professionnel, d'autre part respecter la philosophie du Brain Gym, c'était une sacrée épreuve de courage !

Le jour J

Une nouvelle association s'est créée dans mon village « Cheval-Blanc à cœur » ; son but étant de promouvoir entre autres le savoir-faire et le savoir-être des chevalblannais qui souhaitent développer leur activité. Le Président, fidèle « braingymeur », me proposa d'ouvrir le bal lors de l'assemblée générale, le 9 octobre, en présentant le Brain Gym.

Mon objectif fut atteint. « Je me présente ainsi que le Brain Gym devant un public ».

Tout d'abord, pour que le lien avec l'association soit clair, j'ai souhaité remercier la personne qui avait accueilli mon père (immigré italien) en tant qu'ouvrier agricole ; ce qui nous a permis d'implanter nos racines dans ce village ; ainsi que mon institutrice de CM2 qui m'a soutenue tout au long de ma scolarité col-

légienne et lycéenne ; sans quoi je ne serais pas ici et maintenant en train de présenter devant quatre-vingts personnes le Brain Gym !

Le public fut attentif, certains ont joué timidement le jeu et ont effectué l'ECAP.

En fin de présentation, de nombreuses personnes m'ont exprimé leur enthousiasme et le souhait d'expérimenter une séance individuelle.

Affaire à suivre.



AG Cheval-Blanc à cœur - Présentation Brain Gym

Toujours est-il que cette expérience m'ouvre les portes vers d'autres présentations : la mise en place d'ateliers pour les enfants du village et une activité durable de cette belle méthode.

Je remercie Paul Dennison, Paul Landon, Catherine Delannoy, Sophie Desaphie pour leurs formations d'exception et leur soutien.

Animer un atelier de BG

Par Fabienne SAVORNIN
Professeur de musique ancienne
national faculty en Éducation Kinesthésique

Vous venez de terminer votre formation de Brain Gym, et vous avez envie d'animer un atelier de mouvements de Brain Gym.

Mais voilà : comment faire ? Qui peut le faire ? Comment appeler cet atelier ?

Que dit la réglementation de l'Éducation kinesthésique internationale à ce sujet ?

Je vous propose une première approche par rapport à ces interrogations sous forme de question-réponse.

→ Qui peut animer un atelier de mouvements ?

Toute personne ayant été formée au Brain Gym par un(e) instructeur (trice) certifié(e) et reconnu(e) par Brain Gym France.

Cela vous est possible après avoir suivi les formations Brain Gym 1 et 2.

→ Est-ce que je peux appeler cet atelier « Atelier de Brain Gym ® » ?

Les seules personnes habilitées à utiliser le mot « Brain Gym® » sont les instructeurs certifiés. En effet, le nom étant protégé, les instructeurs ont signé une licence avec l'Éducation Kinesthésique Internationale qui leur permet d'utiliser le terme.

Si vous n'êtes pas instructeur, vous pouvez animer un atelier, mais vous n'êtes pas autorisé à utiliser le mot « Brain Gym® ». Vous pouvez chercher d'autres intitulés comme, par exemple : « atelier de mouvements, ou « atelier de bien-être par le mouvement » ...

→ Si je suis instructeur, et que j'anime un atelier de Brain Gym ®, est-ce que je peux inclure dans cet atelier des notions autres que le Brain Gym®, si j'ai développé d'autres compétences ?

Si cela ne relève pas de l'Éducation Kinesthésique en général, non, vous ne pouvez pas mettre le mot Brain Gym® dans l'intitulé de votre atelier.

Quand on fait du Brain Gym, on ne fait que du Brain Gym. On peut, seulement dans ces conditions, utiliser le terme Brain Gym® pour le nom ou la pub de l'atelier.

Si vous souhaitez d'ajouter des notions autres que celles du Brain Gym, toutes aussi intéressantes, là on fait autre chose, et ce n'est plus du Brain Gym : à vous de trouver un autre intitulé qui corresponde mieux à ce que vous souhaitez faire.

→ Alors ça veut dire que dans un atelier de Brain Gym ®, on n'utilise que les 26 mouvements de Brain Gym ?

Non. Au début oui, mais l'Éducation Kinesthésique propose d'autres mouvements, comme les mouvements de *Vision Gym*, ou *Dynamique du mouvement*, que vous pouvez bien sûr utiliser dans votre atelier avec ceux du Brain Gym.

→ Je ne suis pas instructeur, je souhaite animer un atelier de mouvements, je peux utiliser aussi d'autres mouvements que ceux du Brain Gym® ?

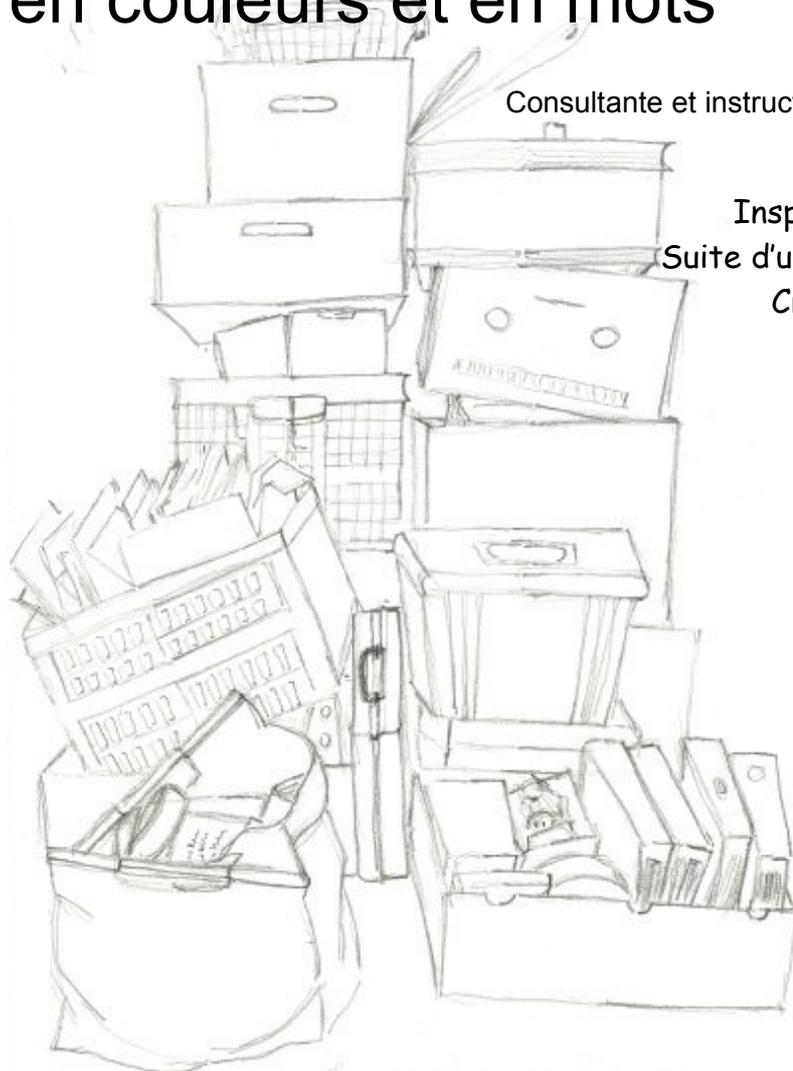
Oui, bien sûr. Votre formation en Education Kinesthésique vous apprend d'autres mouvements, n'hésitez pas à les utiliser, en varier le choix pour en faire profiter au mieux les participants.

En espérant avoir pu vous apporter quelques informations utiles, je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et des ateliers pétillant de mouvements pour l'année à venir.

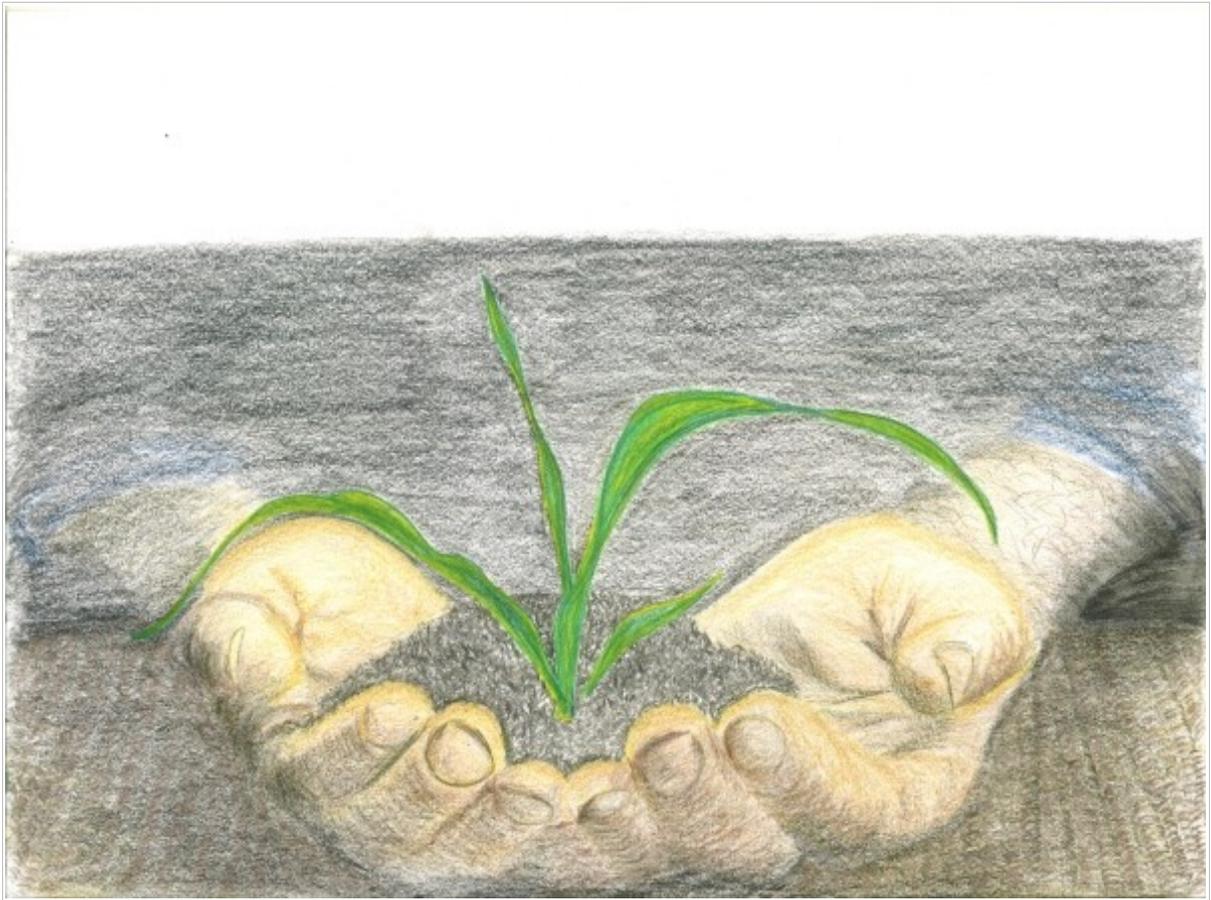
Roue en couleurs et en mots

Marie-Anne Saive
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Inspiration au fil des méridiens.
Suite d'une série pleine de créativité.
Crayonnage en miroir à l'appui.



7000 livres 0830 avril 2007
 ... Gros intestin
 ... Lâcher prise
 ... Tout un programme ...
 Mon G.I. est probablement à l'image
 de mon désordre
 Voici un exemplaire des piles
 de caisses qui attendent d'être
 rangées suite à notre déménagement
 Ranger, trier, classer, donner, jeter !
 Faire le deuil du passé et
 repartir d'un pied léger ...
 Honorer le passé sans s'en
 alourdir, sans s'en encombrer ...
 Tout un programme ...
 Allez, je laisse mes crayons et
 je vais ranger joyeusement
 mes caisses !



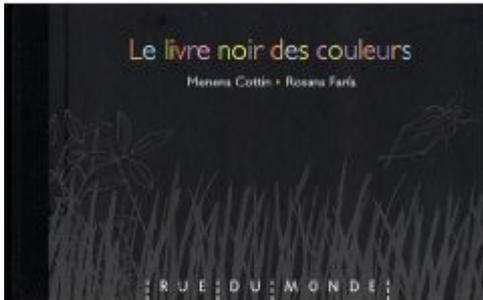
7007 mai 19 11 007
 ... le Choix ...
 ... Bois ...
 ... Le Choix ...

Dur, dur de dessiner cette superbe
 photo ...
 Choisir, sélectionner ...
 Être fier de ce choix ...
 Le mettre en pleine lumière
 ... Choisir ...
 lui donner ses chances
 d'aller explorer ce qu'il peut
 donner
 ... Choisir ...
 Le laisser s'épanouir ...
 en sachant qu'il y a des risques,
 beaucoup d'inconnues ...
 Mais en étant fier et fort de ce
 choix, on lui donne aussi toutes
 les chances de déployer son
 potentiel ...
 Choisir ...
 grandir ...

Mon livre de chevet du moment

Par Sandrine Martin, consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Le livre noir des couleurs



« Thomas ne voit pas les couleurs mais elles sont pour lui mille odeurs, bruits, émotions et saveurs. Dans l'obscurité de ses yeux, il nous invite à les regarder autrement... » (*Notes de l'éditeur*)

Ce livre contient un texte en écrit pour voyant et un texte en Braille. Le tout est habilement accompagné d'illustrations en relief.

Sous les doigts se dessinent des formes, des lignes, des courbes, des images et des points. Plaisir d'une autre découverte du toucher à travers la vue et la perception de Thomas

Ces pages d'un noir profond mettent de la couleur dans vos yeux et dans vos têtes. À déguster dans le noir ou l'obscurité, pour un regard vers l'autre dans sa différence.

Le livre noir des couleurs
Menena Cottin et Rosana Faría
Editions Rue du monde
Collection : Pas comme autres
ISBN : 978-2355040023
18€

L'odyssée de la vie

L'odyssée de la vie retrace, de la conception à la naissance, les neuf mois d'une aventure exceptionnelle et pourtant commune à tous : la genèse de la vie.

Le film de Nils Tavernier et de son équipe suit le parcours de Barbara, Manu et de leur futur bébé.

Le montage d'images réelles et de synthèse donnent une vision extraordinaire de cette cellule qui devient un petit d'homme.



Les compléments du film, présentent les connaissances et techniques qui lui ont permis d'exister. Scientifiques et médecins apportent des informations sur le processus de la naissance, de l'écoute, de l'olfaction et de la vue. Ils éclairent habilement le cheminement du petit dans ces premières étapes de la vie.

L'odyssée de la vie
Réalisateur : Nils Tavernier
Chez TF1 Vidéo
ASIN: B0015673NA

Une vue parfaite sans lunettes ni traitement ni intervention

« Après plus de 50 éditions américaines, voici enfin traduit le livre clef du Dr William Bates dans lequel il expose sa fameuse méthode : la méthode Bates, pour améliorer soi-même sa propre vue. » (extrait 4^{ème} de couverture)

Le Dr William Bates (1860-1931) était ophtalmologiste de New-York, professeur et chirurgien. Sa découverte repose des faits qu'il a vérifiés : toute vue normale possède des réflexes précis qu'il est possible de retrouver.

Ce livre du Dr Bates et le travail font partie des références et des inspirations du cours Cercles de Vision.

La présentation et les commentaires de Jean-Philippe Marie Dit Moisson (fondateur de l'institut William Bates), mettent à jour ce travail qui a traversé les décennies.



Une vue parfaite sans lunettes ni traitement ni intervention
Dr William Bates
éditions : Le Courrier du Livre
ISBN : 2702906354
22€

Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant la méthode Brain Gym.
Toutes les personnes de cette liste :

- Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel (consultants)
- Sont légalement déclarées (URSSAF...).
- Ont signé un code de déontologie.
- Ont signé un accord de licence.
- Adhèrent à l'association Brain Gym France.
- Suivent une formation continue.

La plupart des consultants de cette liste sont également instructeurs en Brain Gym, contactez-les si vous souhaitez suivre des cours, ou visitez notre site internet régulièrement mis à jour. Attention, certaines personnes ou organismes de formation NON PRÉSENTS SUR CETTE LISTE proposent des cours non valides (dans certains cas n'ayant de Brain Gym que le nom !).

FRANCE

- 14000** CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin : LONDON Paul 02 31 53 60 12 cfpa(chez)mouvements.org <http://www.mouvements.org>
- 14000** CAEN, 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr
- 14000** CAEN, 32 place Saint Sauveur : PIDOLE Isabelle, isabelle.pidolle@gmail.com
- 14150** OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN Nadine 06 84 07 19 34
- 14400** NONANT, Le Bourg: INGER Clothilde 02 31 92 99 21 clothildeinger(chez)orange.fr
- 16100** COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : BRESSON Catherine 06 78 35 80 69 cab.vibre(chez)orange.fr
- 16100** COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : VIDAL Henri 06 77 76 25 80 cab.vibre(chez)orange.fr
- 17700** THAIRE LE FAGNOUX , 4 rue de La Toison d'Or : LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesion(chez)free.fr
- 21000** DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE Genevieve:03 80 45 58 17 genevieve.gendre(chez)club-internet.fr
- 22300** CAUOUENNEC-LANVEZEAC (LANNION), Goasoures Vraz Route de Rospez : MENZEL-RICHARD Carola 02 96 35 93 47 menzel.carola(chez)wanadoo.fr
- 22470** PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 24000** BERGERAC/ ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 05 53 79 09 04 ou 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 33000** SAINTE FOY LA GRANDE-PINHEUIL. ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 34000** MONTPELLIER , Nemo 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy2(chez)wanadoo.fr <http://www.edukinesio.com>
- 35000** RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 35600** REDON ,13 rue Fleurimont : PIHERY Joseph 02 99 72 49 69 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 37700** SAINT PIERRE DES CORPS, 39 bis rue Gabriel Peri : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15 secretariat(chez)ecaptours.fr <http://www.ecaptours.fr>
- 38100** GRENOBLE , 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr
- 41000** BLOIS, 72 rue des Chalands, GOBILLOT Fabienne, 02 54 56 14 00
- 44000** NANTES: 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70 04 32 celinimari(chez)gmail.com BG
- 44000** NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Xavier 02 40 20 04 19 ou 06 88 55 20 40 secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44000** NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Christophe 02 40 20 04 19 ou 06 06 77 37 15 c-meignen(chez)yahoo.fr ou secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44100** NANTES Quartier Sainte Thérèse 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65 christelle.vaugeois44(chez)laposte.net
- 44118** LA CHEVROLIERE. 20 L'Aubrais : IMARI Céline 02 51 70 04 32 celinimari(chez)gmail.com
- 44120** VERTOU, 55 Rue de la Rousselière : BABIN Magali, 06 79 42 32 10 , magalibabin(chez)yahoo.fr
- 44240** LA CHAPELLE / ERDRE 19 Chemin de la Nallière: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36 doma.guinel(chez)wanadoo.fr
- 44700** ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- 45220** SAINT GERMAIN DES PRES 71 avenue de Moulin Plateau : GAUX Marie-Christine 02 38 94 60 26 marie-christine.gaux(chez)orange.fr
- 47250** BOUGLON, le Bourg, ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 05 53 79 09 04 ou 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 49000** ANGERS, 15 D rue Létanduère : LEMERCIER Christelle 02 41 37 96 75 ou 06 61 09 03 70 christelle.lemercier(chez)wanadoo.fr
- 49320** BRISSAC QUINCE , 24 rue de la Fontaine aux Clercs: WALSH Véronique 02 41 91 78 28
- 50310** MONTEBOURG, 24 Place St Jacques, BISSON Marie, 02 33 08 32 57 mariebg(chez)neuf.fr
- 54000** NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr
- 56000** VANNES, 9 avenue Victor Hugo (dans la galerie) : OHAYON Dany, 06 28 33 51 45 danyohayon(chez)hotmail.com
- 56100** LORIENT, 5 impasse Sainte Véronique : KERLO Sandrine 02 97 83 97 29 sandrinekerlo@free.fr
- 56890** SAINT AVE, 18 rue de Plaisance : LE GUILLOUX Christophe 06 09 74 62 98 chris.le-guilloux@tele2.fr
- 59134** FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 06 80 26 81 03 noens.thierry(chez)wanadoo.fr
- 59140** DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net
- 59890** QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voila.fr <http://www.kinesiologie-gp.com>
- 61000** ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN française 06 71 92 18 26 francoise.janin2(chez)wanadoo.fr
- 61100** FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33 65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net
- 64000** PAU, 76 avenue d'Etigny: DUPRE Nathalie 05 59 32 57 89 ou 06 33 18 20 03 duprenathaly(chez)yahoo.fr

- 64140** BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>
- 68120** PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 kinesiologybauer(chez)yahoo.fr <http://kinesiologybauer.free.fr/>
- 74200** THONON LES BAINS, 49 AV d'Evian, Le Ténére, RAUCOULES Huguette, 04 50 71 65 60 coreamkin(chez)neuf.fr
- 75002** PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELE Aysseline aysseline.delardemelle(chez)gmail.com 06 10 26 11 80 <http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>
- 75004** PARIS 60 rue du Roi de Sicile: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 <http://www.sandrineenmouvements.fr> sandrineenmouvement(chez)hotmail.fr
- 75009** PARIS : 26 rue de Clichy : CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 75009** PARIS 10 rue Buffault :LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr
- 76800** SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Télécopie 02 32 91 25 47 <http://www.braingyminfo.com>
- 77160** PROVINS, 20 bis Chemin Fontaine Riante: NANCY Sophie 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91 s04nancy(chez)orange.fr
- 78180** MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cgrassi(chez)wanadoo.fr
- 78100** SAINT GERMAIN EN LAYE, 27 Rue Saint Pierre: GI-RAULT Viviane Association Mouvements Equilibre Mémoire 06 25 51 31 93 vivianegirault(chez)orange.fr
- 78100** SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence , 01 39 16 50 30
- 78100** SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 16 66 40
- 78150** LE CHESNAY, 7 square Jasmin- Résidence St augustin, Avenue su Dr Schweitzer, VINET Christine 06 11 15 23 31 christinevinet-lj(chez)orange.fr
- 78280** GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 isabelle.hoermann(chez)wanadoo.fr
- 78330** FONTENAY LE FLEURY 26 rue Pasteur, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 79000** NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
- 79200** PARTHENAY , 37 avenue du 114ème RI : MATTEI Marie 05 49 94 21 86 mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
- 80230** SAINT VALERY SUR SOMME, 49 quai Perrée: Claire LECUT 06 76 36 59 06 claire.lecut@free.fr BG, DdM.
- 83100** TOULON La Bastide 33 rond point Mirassouléou: BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 ou 06 77 09 64 62 nelly(chez)kinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>
- 84460** CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 elise.lagier(chez)orange.fr
- 84570** MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance(chez)orange.fr
- 86000** POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAVAUD Yann 06 16 76 36 01 iip(chez)libertysurf.fr
- 86600** JAZENEUIL 14 Cité La Vigne, L'Elan des Sources, SIROT Marie-Christine 05 49 53 57 14 ou 06 67 82 29 01 sirotpin(chez)carrio.fr
- 88630** COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 89000** AUXERRE , 30 rue des Champoulains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jeanmarc.choquet(chez)free.fr
- 89000** AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02
- 91840** SOISY SUR ECOLE 6 Grande Rue, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 91530** LE VAL SAINT GERMAIN, 26 Route de Granville; PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 ou 06 12 87 85 97 sophiepez_91(chez)hotmail.com
- 92200** NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle :FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33 chantalmarietrancois(chez)free.fr
- 94130** NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38
- 95450** US 10 17 rue de la Liberation :LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr

BELGIQUE

www.braingymbelgium.be

CANADA

SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221 mich.dugas(chez)GMAIL.COM <http://www.plaisir-dapprendre.ca>

GRECE

15342 AGIA PARASKEVI ATHENES 16 rue Perikleous : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 yaltra(chez)yahoo.com

ITALIE

95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249
21010 AGRA, Viale Roma 13 : ROI Silvano silvano.roi@hotmail.it 0332517008
<http://www.braingymitalia.org>

SUISSE

1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine(chez)hispeed.ch www.kiné.ch
1256 TROINEXIGE, 2 ch du Champs-Carré, FREEDMAN Elsa, eslamfreedman(chez)hotmail.com 00 41 22 343 27
1400 YVERDON LES BAINS, rue du Valentin 9: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24 445 88 88
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: ZUFFEREY Agnèle 0041(0)26 401 2385 zuffereya(chez)edufr.ch
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 pamusy(chez)bluewin.ch
3770 ZWEISIMMEN " Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDIROD Francine 0041 33 72 206 19 ludi-wart(chez)bluewin.ch

EMIRATS ARABES UNIS

LAILAW Edith PO.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 edith(chez)mailme.ae