



# Le journal du Brain Gym

[www.braingymfrance.org](http://www.braingymfrance.org)

N°33 – 2<sup>eme</sup> numéro 2012

3€



**BRAIN GYM**<sup>®</sup>  
France

## MENU

Brain Gym et karaté : le Sankyôgô.....	3
Brain Gym au quotidien.....	4
Brain Gym + chez les seniors .....	6
Posture de l'éducateur kinesthésique.....	8
Petite fable sur l'éducation (en France).....	10
Bourse d'échange Brain Gym Belgium.....	11
Mes ateliers Brain Gym.....	12
Livre de chevet.....	14
Les adresses.....	15

Le site de Brain Gym France se fait un petit ravalement de façade qui, nous l'espérons, vous plaira!

Il permettra également de compléter plus lisiblement et facilement les thèmes que l'association veut mettre en avant, Brain Gym et Sports, Brain Gym et écoles, Brain Gym et seniors...

Bien entendu, toutes vos suggestions et remarques sont les bienvenues.

**[www.braingym.fr](http://www.braingym.fr)**



Bientôt l'été et du temps libre pour revenir aux expériences vécues cette année et pourquoi pas nous en livrer un témoignage pour le prochain numéro du journal... Bonnes vacances à vous !!

## EDITO

Bonjour à tous,

Ce deuxième numéro du journal BGF est consacré en grande partie au congrès Brain Gym France ayant eu lieu à Lille les 31 mars et 1er avril 2012. Thierry Noens et le bureau ont accueilli quelques 50b participants pendant deux jours dans un cadre agréable et joyeux.

Les interventions se sont succédées et ont enchanté les personnes présentes avec, en plus, quelques surprises locales telles que cette conférence sur ce fameux Brian Jim, le « vrai » créateur du Brain Gym. Effectivement, à ce stade, seuls les participants au congrès vont comprendre de quoi nous parlons...

Bref, ce fut deux journées riches et passionnantes et nous pouvons dire aujourd'hui que ce congrès a rempli ses objectifs. Vivement le prochain congrès en 2014 !! Un grand merci également à Nadine qui nous permet d'avoir un aperçu des différentes interventions et à Xavier et Marie pour les photos.

La rédaction

[secretariat@braingymfrance.org](mailto:secretariat@braingymfrance.org)

# Brain Gym et Karaté : le Sankyogo

Thierry Noens

Rapporté par Nadine GUYON CASTAN



Karatéka de haut niveau, quand Thierry a découvert le Brain Gym, il a eu envie d'unir Brain Gym et Karaté.

Une idée a germé dans sa tête : unir nos trois dimensions pour rester inébranlable.

Il a alors mis au point une technique qui mêle mouvements de karaté et équilibre dans les trois dimensions qu'il a appelé SANKYOGO ou « L'union des 3 frontières ».

Il nous a fait ensuite une démonstration pleine d'humour et de verve sur le traitement de l'information par notre corps-cerveau.

A savoir : le corps fonctionne en traitement de l'information ; et le stress se met en route quand on ne trouve pas l'information.

INFORMATION → REPONSE

Traitement de l'information en 3 phases :

- Identification du stimulus (Yeux, Oreilles, Sens, Toucher) : → LATERALITE
- Élection de la réponse (mémoire) : → CENTRAGE
- Programmation (des muscles pour donner la réponse) → FOCALISATION

S'il y a un grain de sable dans le processus, la réponse est mauvaise, inappropriée et incomplète.

Il s'ensuit alors : STRESS → ALARME

Et 2 réactions possibles auxquelles nous sommes prédisposés :

- le combat
- la fuite.

Mais s'il y a trop de stress, le corps entre en Résistance et il y a alors **Figement**.

Et si on ne trouve pas de solution → Épuisement.

SANKYOGO nous aide à rester dans le traitement de l'information pour donner la réponse la plus appropriée.

Thierry a travaillé avec des danseurs ainsi qu'avec des artistes et a pu faire des liens entre les dimensions et les couleurs qui renforcent ces dimensions.

Exemples :

J'ai pris une baffe dans la figure : (D/G) → Qui je suis (couleur bleue en lien avec la Latéralité).

Ça m'est tombé dessus (H/B) → Où je suis : (couleur verte en lien avec le centrage).

Je ne l'ai pas vu venir (Avt/Arr) → détermination (couleur rouge en lien avec la focalisation).

Nous avons eu droit à une démonstration de mise en stress avec réponse par le test musculaire avec un duo Paul Landon/ Thierry, tout à fait savoureux.

Puis nous nous sommes tous mis debout pour aller expérimenter Sankyogo par groupe de deux.

Ce fut un moment particulièrement gai et convivial où nous avons tous retrouvé notre âme d'enfant en jouant et criant tout en faisant de notre mieux.

# Bain Gym au quotidien

Sophie Desaphy

Rapporté par Nadine GUYON CASTAN



Nous avons démarré ce congrès le 31 Mars dans la joie et la bonne humeur, à Lille, dans le Nord.

L'organisation était optimale, grand merci à Thierry Noens, ainsi qu'à tous les membres du bureau qui ont mis la main à la pâte pour nous préparer une aussi belle fête.

La première intervention fut celle de Sophie Desaphy, qui sait communiquer avec fougue et ferveur son enthousiasme pour Brain Gym. Elle nous a présenté Brain Gym au quotidien qu'elle intitule :

**Unité Cœur-Corps-Esprit = Potentiel reconquis.**

Et voici ce qu'elle nous en dit :

Quand l'intention précède l'attention elle conditionne le reste !

Notre corps est là pour nous soutenir, c'est

un outil d'alignement, d'unité. Beaucoup de gens pensent leur vie au lieu de la vivre (c'est l'hémisphère gauche qui commande).

La vraie sécurité n'est qu'intérieur et est conditionnée par le soutien du corps.

Sans le soutien du corps, la tête se stresse et le corps s'emballe. Alors la tête contrôle, contrôle, contrôle, jusqu'à ce que cela ne soit plus possible, et la dépression ou les ennuis pointent le bout de leur nez. Pour habiter son corps, il existe un outil facile d'utilisation : c'est le Brain Gym.

Pour bien sentir les effets des mouvements de Brain Gym, il est important, voire essentiel de descendre dans son corps (voilà pourquoi on fait les pré-activités).

Ensuite on fera les mouvements en conscience.

Exemple : Flexion du mollet. Que dit mon mollet ? Où sont mes tensions ?

Le mollet est relié à l'aire de Brocca : suis-je prêt(e) à parler ?

Si le mollet est tendu, on ne peut pas parler de manière fluide. (Le réflexe de protection des tendons est alors activé et nous empêche d'aller de l'avant, même dans notre discours).

## **LES 3 DIMENSIONS DE L'APPRENTISSAGE :**

**Focalisation : dimension de l'intelligence d'attention**

La structure- Base- In-Sécurité : **Je sens**

**Centrage : dimension de l'intelligence émotionnelle**

Le savoir-être ; la justesse ; In-Stabilité: **Je ressens**

Expérience : bâillement : ouvrir et fermer la bouche.

Faire parler d'une difficulté à quelqu'un ; puis

faire faire les bâillements énergétiques et recommencer l'expérience.

On peut alors vérifier l'organisation de la pensée ; contacter sa justesse, et mesurer la libération de la parole. : on est alors dans ses ressources !

### **Latéralité : dimension de la réflexion**

La communication, le traitement de l'information : **Je pense.**

Il ne faut pas oublier que la communication non verbale, constitue 80% du message que l'on dispense.

Le corps véhicule donc le message principal ; il sert d'appui, de soutien, de force, d'impact et de congruence.

Brain Gym sert à libérer l'intelligence du corps.

En utilisant des jeux de rôles dans des situations concrètes au quotidien on va expérimenter la rapidité et l'efficacité des résultats.

Grâce à Brain Gym nous allons contacter :

- notre alignement vertical :

- Esprit : meilleure communication
- Cœur : prise de recul
- Corps : agir au lieu de réagir.

- notre alignement horizontal entre notre droite et notre gauche.

Si l'on est dans notre justesse, tout va s'orchestrer de manière juste autour de nous.

Les apports de Brain Gym au quotidien sont les suivants :

- Nous approprier un nouveau territoire
- Élargir notre champ d'action

Et pour que cela nous soit encore plus bénéfique il faut :

- Faire les mouvements avec l'intention de les ressentir.
- Vivre les mouvements (car cela en décuple l'intérêt).

En utilisant les mouvements de Brain Gym pour des problématiques du quotidien, Sophie a fait des liens. Par exemple :

L'éléphant est une sorte de bercement qui nous permet de retrouver du réconfort.

Le huit de l'alphabet nous aide à résoudre les problématiques de territoire.

Et pour conclure cette magnifique démonstration, rappelons-nous que lorsque nous sommes face à une difficulté, nous reconnecter à notre corps, c'est trouver la solution ; et si nous souhaitons passer d'un état de stress à celui de ressource, il faut expérimenter Brain Gym !!

J'ai été totalement conquise par la passion et l'enthousiasme de Sophie, et j'ai redécouvert quel outil magnifique, et simple d'utilisation est le Brain Gym ; alors tous les jours, je l'utilise.

Merci Sophie.



# Bain Gym et + chez les seniors

Carole Menzel et Danièle

Rapporté par Nadine GUYON CASTAN



pieds avec le sol (jeux avec des balles de tennis ; marche sur les 4 faces du pied ; marche avant/arrière ; cercles autour de l'axe ; balancement avant/ arrière et droite/ gauche).

Il faut toujours guider avec la respiration : à l'inspiration, on sent l'appui sur les 2 pieds, et à l'expiration, l'appui sur un pied ainsi que les sensations au niveau du bassin.

On décompose chaque exercice, et on revient au point de départ.

Il faut toujours bien verbaliser et guider l'attention au fur et à mesure des exercices car les personnes âgées peuvent être déstabilisées et se sentir perdues.

• Les mouvements croisés : leur faire travailler les jambes avec la marche de la cigogne ; faire bouger les bras (utiliser les mouvements de bras des méridiens cœur et triple réchauffeur) ; faire dissocier bras et jambes.

Faire travailler bras et jambes opposés sans croiser la ligne médiane au départ, puis en croisant la ligne médiane ; puis les mouvements croisés dans les 3 directions (danse à 6 temps),

Nos deux intervenantes se présentent et nous font part de leurs expériences.

Danièle intervient à l'office des retraités à Saint-Brieuc, ainsi qu'au centre social de Pontivy .

Carola intervient au CHU de Lannion.

Elles travaillent avec des groupes de personnes de 60 à 87 ans, qui ne sont pas homogènes. Il est donc nécessaire de s'adapter à la personne.

Ces ateliers demandent de la présence à la fois pour dynamiser le groupe et pour

s'occuper des gens en individuel.

Elles utilisent les mouvements de :

- Brain Gym
- Dynamique du mouvement
- Vision créative
- Touch for Health (avec la danse et/ou le brossage des méridiens).

Les points importants de mise en place de ces ateliers sont par exemple les activités d'approche :

- En rapport à l'équilibre : avoir un bon contact des

et avec les diagonales (le grand X). S'il y a des difficultés à faire les mouvements croisés, leur faire faire à 2 avec dessin du X dans le dos, puis rajouter un frappé des mains à l'inverse d'où on a fait le croisé.

Puis faire travailler les yeux, avec passage d'un objet (balle ou sac de grains) d'une main à une autre : la tête ne bouge pas, les yeux suivent l'objet. Par exemple : poser un sac sur la tête, le laisser glisser devant ou derrière soi et le récupérer avec les mains sans qu'il ne tombe.

Faire faire la marche avant ou arrière avec un sac sur la tête.

Tous les ans, Carola débute ses ateliers par une séance de RLD, qui améliore la

plasticité cérébrale.

Autre types d'exercices sont proposés pour stimuler et le corps et l'esprit comme lancer une balle en cercles avec les deux mains, en ayant un sac vert dans la main gauche et un jaune dans la droite par exemple.

Ou bien, en cercle, la main gauche donne un sac sur la droite pendant que le pied droit pousse un autre sac à gauche.

On peut aussi faire faire des exercices de Brain Gym en les nommant par un numéro ou une couleur à la place de leur nom, afin de stimuler encore plus leur attention. Par exemple :

mouvements croisés : 1/jaune  
Chouette : 2/rouge  
Points du cerveau : 3/bleu  
Et ainsi de suite.

Carola nous parle également d'une thèse de doctorat de l'université de

Heidelberg effectuée sur des personnes âgées sur l'utilisation de différentes techniques (Touch for Health, Brain Gym, Yoga, Marche Nordique, Feldenkreiss, etc.) pendant 6 semaines, afin de mesurer si ces techniques avaient un impact sur leur condition physique et ou intellectuelle.

Les techniques qui donnaient les meilleurs résultats étaient le Brain Gym et le Touch for Health.

Au bout de 6 semaines de pratique de ces techniques, on a observé une nette amélioration de la démarche, avec dans certains cas, le délaissement de la canne ou du déambulateur, un champ visuel qui s'ouvrait, ainsi que des améliorations des problèmes de tension ou de sommeil.

Vous trouverez un résumé de cette étude dans le numéro 26 de Brain Gym France.

Puis, après toutes ces démonstrations, bien que ne nous considérant pas encore comme des personnes âgées, nous avons pratiqué le Brain Gym + pour seniors par groupe, et nous nous sommes aperçus que nous ne pouvions que nous améliorer en le pratiquant, car le mélange de plusieurs consignes n'est pas aussi évident qu'il y paraît.

Là encore, fou-rires et bonne humeur étaient de la partie.



# La posture de l'éducateur kinesthésique

Christelle Vaugeois

Rapporté par Nadine GUYON CASTAN



Christelle nous parle de son métier et de sa pratique. Elle a plusieurs cordes à son arc de professionnelle.

Elle a débuté sa carrière comme psychologue, et a travaillé avec les enfants en IME (enfants proches de la folie et/ou de la délinquance).

Puis, elle a rencontré la kinésiologie qui lui a permis de passer de la parole au mouvement. Mais son parcours ne lui paraissant pas complet, elle s'est donc formée à la psychanalyse : science qui explique comment se construit l'être humain.

Aujourd'hui, sa position en tant que professionnelle est d'obtenir que les gens qui viennent la consulter puissent se construire ;

et qu'au bout du chemin qu'ils vont suivre ensemble, ils puissent trouver leur propre talent en trouvant leur vérité.

Son cabinet est un lieu où sécuriser la parole. Les gens qui y viennent, ont souvent trop de mots dans la tête, et ne savent pas quoi en faire ; alors souvent c'est le corps qui s'exprime et cela peut faire mal, car les mots sont indissociables du corps.

Le bébé de 5-6 mois fait des jeux de disparition : là, pas là. Il apprend à mettre des mots sur ce qui n'est pas là.

Dans les années 1750, en Angleterre, il y a eu une expérience réalisée dans un orphelinat, où l'on a demandé aux nourrices de ne plus parler à un enfant. Celui à qui l'on n'a pas parlé est mort, car quand il n'y a pas de langage, il n'y a pas de construction, donc pas de vie.

Les mots ont une grande importance, car chacun peut les prendre à sa manière. Un même mot peut donc avoir des significations très différentes et c'est sur ce langage, que l'on va se construire.

Parfois, dire ce n'est pas facile, car cela nous engage, et il faut alors admettre que l'on est tout seul face aux autres.

La vie commence quand on dit ce qu'on a à dire, on est alors, souvent moins malade, car le corps a moins besoin de parler.

Christelle nous conseille un livre sur ce sujet : *Le corps et la peine des hommes*, de Pierre Benoit.

Lorsqu'on ne peut pas dire certaines choses, on n'a pas accès à sa vérité parce que c'est trop douloureux, c'est comme si on mettait un voile.

Quand les adolescents se droguent, ils se mettent hors-la-loi, mais ils sont quelque part dans un refuge et cela leur permet de ne pas péter un câble.



C'est la même chose, quand ils se mettent en résistance, ils n'entendent pas ce qu'on leur dit car cela les protège. Cette résistance diminuera quand les soubassements de leur construction se mettront en place.

La personne est un maillage (un apprentissage), un tissage parfois pas assez dense, effiloché, ou avec des nœuds, qui fait qu'elle ne peut pas grandir.

Avec la psychanalyse, on peut reprendre ce tissage.

Et comme l'être humain est une structure, si on bouge quelque chose, tout bouge en nous et c'est irréversible, autant pour ce qui est bien que pour ce qui l'est moins.

En psychanalyse, la personne arrête quand elle le souhaite.

Parfois le travail n'est pas fini, mais peut-être que c'est ce qui est le mieux pour elle.

Les enfants viennent parfois dans son cabinet quand ils ont des problèmes d'apprentissage; ils n'arrivent pas à prendre leur place d'élève. Mais pour prendre sa place d'élève, il faut avoir pris sa place d'enfant. Parfois aussi, s'ils n'ont pas leur place d'enfant, à l'école, ils prennent un petit bout de quelque chose pour tisser un petit bout d'eux.

L'être humain ne dysfonctionne pas, il n'est pas à sa place.

Si l'on décompose le mot orthographe : *ortho* signifie « juste » en grec et *graphie* c'est le mouvement de la lettre.

Comme le mouvement c'est la direction,

pour pouvoir écrire juste, il faut être à sa juste place.

Donc un enfant dyslexique peut être un enfant qui n'est pas à sa place au sein sa famille. Cependant comme dans la vie il y a une chose et une autre, l'enfant initie aussi le fonctionnement de ses parents.

C'est pourquoi, dans sa pratique, quand Christelle reçoit des enfants, elle reçoit aussi les

parents.

Mais quand ceux-ci ne veulent pas venir, pour re-tisser ce qui doit l'être, elle essaie quand même de les faire venir pour « faire un bilan ».

Cela peut être difficile aussi pour les parents car quand on a conscience du moment où on est en train de dérouler un aspect de sa vie, cela peut nous mettre en déséquilibre.

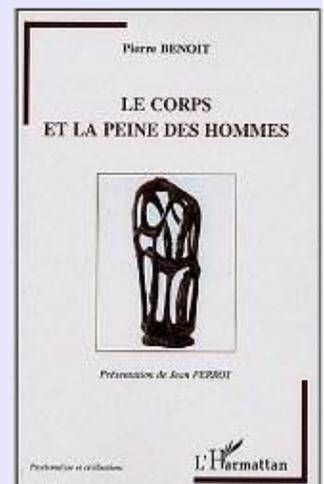
La première partie de ce 1<sup>er</sup> Avril fut particulièrement studieuse et fort riche !

### *Le corps et la peine des hommes* Pierre Benoit.

#### *Présentation de l'éditeur*

Tout au long de sa vie d'homme, de médecin, de psychanalyste, Pierre Benoit (1916-2001) n'a cessé de se laisser interroger par la question de la souffrance.

Reconnaître l'humain dans sa spécificité, au cœur même des processus en jeu dans le corps de celui qui souffre, comme à toutes les étapes du processus de l'hominisation et de l'humanisation, tel a été son projet...



# Une petite fable sur l'éducation (en France ?...)

## **Glanée sur la toile**

Un jour, les animaux décidèrent de faire quelque chose pour résoudre les problèmes du monde moderne. Ils organisèrent donc des élections, et un ours, un blaireau et un castor furent désignés membres de la Commission d'Enseignement. Un hérisson fut engagé comme professeur. Le programme scolaire consistait à grimper, nager et voler et, afin de faciliter l'enseignement, on décida que toutes ces disciplines seraient obligatoires.

Le canard battait tout le monde à la nage, même son professeur, mais il était très médiocre quand il s'agissait de voler et complètement nul à la course. C'était là en fait un si mauvais élève qu'on décida de lui donner des leçons particulières : il devait donc courir pendant que les autres allaient nager. Cet entraînement meurtrit tellement ses pieds palmés qu'il obtint à peine la moyenne à l'examen de natation.

L'écureuil grimpait mieux que quiconque, avait toujours la meilleure note en escalade : 18 sur 20. Voler, par contre, lui déplaisait profondément, car le professeur exigeait qu'il saute du haut de la colline alors que lui préférait s'élancer de la cime des arbres. Il se surmena tant qu'au bout d'un certain temps il n'obtint plus que 8 en escalade et 6 à la course.

L'aigle était une forte tête que l'on punissait très souvent. Il éclipsait tous les autres quand il fallait grimper aux arbres mais ne voulait utiliser que sa propre méthode. On décida donc de le mettre en classe d'observation.

Le lapin était tout d'abord le champion de la course à pied, mais les heures supplémentaires qu'on lui fit faire à la piscine finirent par lui donner une dépression nerveuse.

A la fin de l'année scolaire, une anguille prodige, médaille d'or de natation et qui savait aussi grimper, courir et même voler un peu, obtint la meilleure moyenne dans toutes les disciplines. Elle fut donc désignée pour prononcer le discours de fin d'année lors de la distribution des prix.

Creuser des galeries ne figurant pas au programme scolaire, la taupe ne put aller en classe. Elle n'eut donc d'autre choix que d'envoyer ses enfants en apprentissage chez le blaireau.



# Bourse d'échanges



Pour la seconde fois, en septembre dernier, la joyeuse équipe de Brain Gym Belgium a organisé une journée de rencontre où toute personne attirée par la pratique du Brain Gym était la bienvenue.

Lors de cette journée d'échange, quelques-uns des participants ont présenté à l'assemblée une expérience qu'ils ont vécue et qui leur paraissait pertinente à partager. De nombreux thèmes, liés à la pratique du Brain Gym, ont été abordés comme par exemple :



- L'ECAP et ses variantes présentés par l'équipe de BGB
- Les points d'équilibre et les planches d'équilibre par Lena Depuis
- 
- Les petits massages à l'école et en famille, dès l'âge de 4 ans par Chantal et Micheline Collier
- Table ronde : le Brain Gym® et les TDAH (Troubles de l'Attention avec Hyperactivité) par Emilie Ghobert
- Le Brain Gym® avec des groupes d'enfants : *Mon expérience avec des ateliers jeux et Brain Gym* par Carole Caspary
- Le remodelage « en arrière » et « de côté » par Lena Depuis
- Le Brain Gym : s'équilibrer en jouant aux cartes ! Par Maire-Anne Saive pour Stéphanie Eugène
- Comment accéder au Tai Chi via le BG ? Par Béatrice Lagrange



Au fil des prochaines parutions du journal de Brain Gym France, nous aimerions vous en faire profiter...

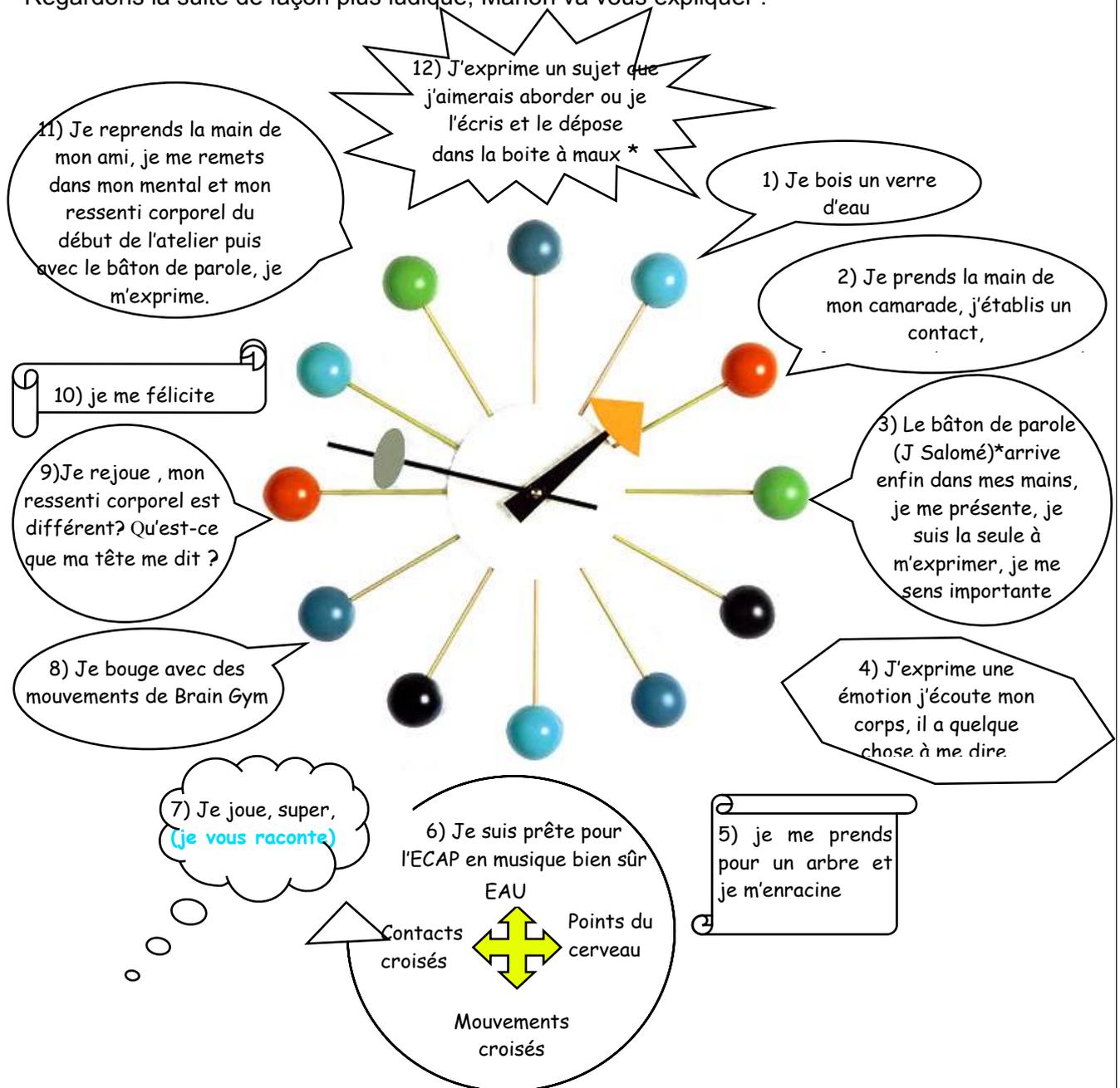
# Mes ateliers de Brain Gym

Par Carole Caspary

En Septembre 2010, j'ai décidé de mettre en place 2 ateliers de Brain Gym après les heures scolaires. Par facilité, j'ai demandé une classe dans l'école de mes enfants. Je réussis donc à créer un groupe avec des enfants de 6 à 9 ans et un autre avec des enfants de 10 à 12 ans.

Il m'a fallu un peu réfléchir au déroulement de l'atelier qui s'est, assez facilement, structuré de par lui même. Les enfants ont besoin de rituels, ils arrivent et commencent donc par boire un grand verre d'eau puis ...

Regardons la suite de façon plus ludique, Manon va vous expliquer :



\*Le bâton de parole est un symbole utilisé par Jacques Salomé pour permettre à la personne qui tient ce bâton de pouvoir s'exprimer et de permettre aux autres intervenants d'écouter.

\*\*La boîte à maux est une boîte à chaussures fermée, les enfants peuvent y déposer les sujets qu'ils ont envie d'aborder dans un des ateliers lors d'une prochaine rencontre. (Ex: j'ai peur de dormir)

7) JE VOUS RACONTE :



1er atelier : j'adopte une attitude calme, détendue, je suis positif.

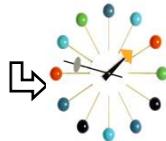


Imagine une situation, tu es en colère !!!!



Vois la situation, comment te sens-tu ? (sensations physiques, posture,...)  
Mime la situation avec ton corps, prend conscience, qu'est-ce qui se passe dans ta tête, dans ton corps, quels sont les mots qui passent dans ton esprit.....

8) Exercices de Brain Gym :



1- Boire de l'eau



2- Les Points positifs



3- Mouvements croisés



4- Contact croisés

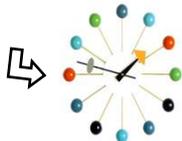


9) Je rejoue



Je me remets en colère, que se passe-t-il, quelque chose a-t-il changé oui, non ?  
Mon langage a-t-il changé ? Mon corps, mon ressenti ....

10) je me félicite



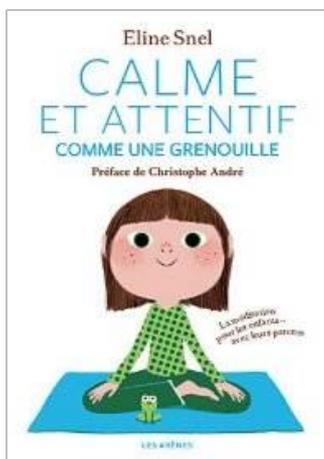
Cette expérience a été très riche pour moi comme pour les enfants.  
Chacun a pris ce qui lui convenait et à sa manière.  
Avec le recul, je pense avoir semé quelques petites graines comme la confiance en soi,  
travailler sur ses forces et non sur ses faiblesses, prendre conscience que chacun à son rythme...  
Ma plus belle récompense est de voir ces enfants émerveillés, joyeux et curieux.  
A bientôt.

# Livre de chevet

## **CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE**

**La méditation pour les enfants... avec leurs parents**

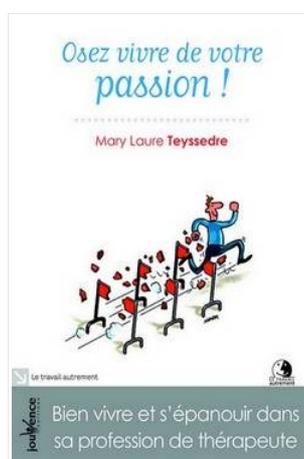
Aux Pays-Bas, Eline Snel est une star. Une jolie grand-mère de 58 ans, aussi souple que douce, capable de plonger dans un silence bienfaisant une trentaine de gamins surexcités en quelques minutes. Sa botte secrète? Avoir transposé à destination des 4-12 ans une méthode de méditation, la pleine conscience, prévue à l'origine pour les adultes.



Eline Snel  
Éditions les Arènes  
24,80 €  
ISBN-13: 978-2352041917



## **OSEZ VIVRE DE VOTRE PASSION**



Oser se mettre à son compte et vivre de sa passion, voilà un véritable défi qui requiert une bonne dose de courage, une prise de risque mesurée et une grande capacité à se remettre en question ! Ce livre est particulièrement destiné aux personnes souhaitant s'installer comme praticiens de santé naturelle (naturopathe, aromathérapeute, énergéticien, etc.), mais encore à tous ceux qui envisagent un virage professionnel radical (artistes, auto-entrepreneurs, etc.)

**Son objectif est d'apporter des solutions concrètes et rapides pour :**

- *Se débarrasser de croyances limitatives souvent liées au rapport à l'argent,*
- *Communiquer efficacement, avec intégrité et à moindre coût pour développer sa clientèle,*
- *Soutenir son développement personnel et professionnel au niveau énergétique,*
- *Développer son activité et ses ressources en restant fidèle à ses valeurs,*
- *Renforcer sa confiance en soi, sa force de conviction, son autonomie et oser l'abondance.*

*Ce vadémécum passionnant vous coachera sur la voie de l'autonomie et de l'abondance.*

**Osez donc vivre de votre passion !**

Mary Laure Teyssède  
Editeur : Jouvence  
ISBN-13: 978-2883539228  
8,70€

# Les adresses

## FRANCE

- 03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes : ROSSIGNAUD Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceadsl.fr
- 06270 VILLENEUVE LOUBET, 977 AV Julien Lefebvre Résidence L'hermitage Bat D : STEIGER Adeline 06 83 10 73 04 adeline.steiger(chez)yahoo.fr
- 071 50 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant(chez)wanadoo.fr
- 11200 FABREZAN, 3 place Charles Cros, MAINCENT Violaine, 06 81 76 84 02, [violaine.maincent@gmail.com](mailto:violaine.maincent@gmail.com), Consultations à Narbonne
- 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
- 14123 IFS, 9 rue du bout Guesdon : FAVRE-BULLE Françoise, 02.31.83.39.11 [f.favrebulle\(chez\)gmail.com](mailto:f.favrebulle(chez)gmail.com)
- 14130 PONT L'EVEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23 roussetlotvincent(chez)wanadoo.fr
- 14210 NOYERS BOCAGE, 3 rue des Grands Champs : LABOULAIS Corinne colaboulais(chez)free.fr 06 08 62 24 82
- 14370 CHICHEBOVILLE, Rue Eole : DUYCK Christelle 06.65.73.51.44 [vinc.duyck\(chez\)wanadoo.fr](mailto:vinc.duyck(chez)wanadoo.fr)
- 17170 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:06 32 72 25 50 genevieve.gendre(chez)orange.fr
- 22470 PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 31600 MURET, 2 chaussée de Louge : LEBASQUE Mireille 06 62 80 53 24 mireillelebasque(chez)orange.fr [www.ecole-mireille-lebasque.com](http://www.ecole-mireille-lebasque.com)
- 34000 MONTPELLIER , Némé 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy2(chez)wanadoo.fr
- 34090 MONTPELLIER, 598 avenue du Père Soulas : POUVATCHY Françoise 06.86.64.85.00 francoise.pouvatchy(chez)neuf.fr
- 35000 RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 35600 REDON, 13 rue Jeanne d'Arc, PIHERY Joseph 02 99 72 49 69 joseph.pihery(chez)wanadoo.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
- 42000 SAINT ETIENNE, 87 cours Fauriel: KARSENTI Olivia 06 27 46 07 48 ovca80(chez)hotmail.com
- 44000 NANTES, 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com BG
- 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Xavier 02 28 08 00 08 xaviermeignen(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15 christophemeignen(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44100 NANTES, 29 rue de la Maison Blanche : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65 christellevaugois(chez)yahoo.fr <http://www.kinesiologie44.com>
- 44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU, 5 Rue Plaisance : IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com [www.bougerpourapprendre.over-blog.com](http://www.bougerpourapprendre.over-blog.com)
- 44840 LES SORNIERES, 4 rue de l'Elan: BABIN Magali, 06 79

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant l'approche 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.

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 !).

- 43 32 10 , magalibabin(chez)yahoo.fr
- 44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE 19 Chemin de la Nallière: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36 doma.guinel(chez)wanadoo.fr
- 44300 NANTES, 18 rue Jean Demozay : LEVRARD Béatrice 02 28 23 06 91 jeanphi(chez)wanadoo.fr
- 44340 BOUGUENAIS, 68 rue de la Couilauderie, Cécile BRISSON 06 99 63 55 53
- 44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfuouassier(chez)wanadoo.fr
- 44800 LES SORNIERES, 4 rue de l'Elan : BABIN Magali 02 51 89 05 61
- 49080 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye : GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78 nadine.guyoncastan(chez)free.fr
- 49000 ANGERS, 22 Rue du Petit Launay : ROYE Nathalie 07.86.50.09.84 / 09 66 98 00 26 / [nath.roye@gmail.com](mailto:nath.roye@gmail.com) / [lemouvementcestlavie.fr](http://lemouvementcestlavie.fr)
- 50120 EQUEURDREVILLE, 4 rue des Flots, banlieue Cherbourg : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36 hfauqueux(chez)yahoo.fr
- 50310 MONTEBOURG, 22 Place St Jacques, BISSON Marie, 06 59 04 36 29 mariebg(chez)neuf.fr
- 54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr
- 54000 NANCY, 29 rue de la Visitation: Josette GABRIEL 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)orange.fr
- 56000 VANNES, 9 avenue Victor Hugo (dans la galerie) : OHAYON Dany, 06 28 33 51 45 danyohayon(chez)hotmail.com
- 56200 LA GACILLY, 18 place du square : MAFFEIS Laurence 02.99.08.15.32 lmaffeis(chez)orange.fr
- 56580 CREDIN, La buzardière : COUDE Danièle 06 87 23 06 25
- 59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 0633125812 noens.thierry(chez)orange.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>
- 61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33 65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net
- 62780 CUCQ, BP 26, ROUSSEL Nicolas, 06 30 71 72 03 nicolas(chez)kinesiologie-nr.com <http://www.kinesiologie-nr.com>
- 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 kinesiologiebauer(chez)yahoo.fr <http://kinesiologiebauer.free.fr/>
- 72130 ST LEONARD DES BOIS, Les Buissons : JANIN française 06 71 92 18 26 ou 02 43 34 58 50 francoise.janin2(chez)wanadoo.fr
- 75002 PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELLE Aysseline aysseline.delardemelle@gmail.com 06 10 26 11 80 <http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>

- 75007, PARIS, 63 bd des Invalides, April Baldwin, 06.14.29.19.45 , [abbraingym@gmail.com](mailto:abbraingym@gmail.com)
  - 75008 PARIS, 23 rue Clapeyron (chez M. MONNIER): NANCY Sophie s04nancy(chez)orange.fr 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91
  - 75009 PARIS : 69 rue St Lazare : CANU Agnès 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
  - <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
  - 75009 PARIS 10 rue Buffault :LEcut Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr. <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
  - 76240 LE MESNIL ESNARD Penn Men, chemin des pérêts PELLERIN Chantal 06 80 52 19 52
  - 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: GIRAULT 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 florence.courquin(chez)gmail.com
  - 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 58 83 97 - 06 08 55 73 18 js.courquin(chez)gmail.com [www.ecolodo.fr](http://www.ecolodo.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 Espace Chrysalide - 1&3 Av. de la République CANU Agnès 06 68 02 22 43 agnes.canu(chez)gmail.com <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
  - 78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33 [dfrancelin\(chez\)free.fr](http://dfrancelin(chez)free.fr)
  - 79000 NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
  - 84460 CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 06 13 78 19 68 elise.lagier(chez)orange.fr
  - 84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance(chez)orange.fr
  - 86000 POITIER, 82 rue condorcet : MATTEI Marie 06 14 93 00 61 et 05 49 39 29 34mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
  - 86600 JAZENEUIL 14 Cité La Vigne, L'Elan des Sources, SIROT Marie-Christine 05 49 53 57 14 ou 06 67 82 29 01 elandessources(chez)sfr.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 [www.emotions-harmonie-mouvements.fr](http://www.emotions-harmonie-mouvements.fr)
  - 91520 EGLY, 11 résidence de la Guillemaine, Anne-Marie TECHER, 06 29 40 60 50, annemarie.techer@sfr.fr (Association Huit' A'Corps)
  - 78660 ST MARTIN DE BRETHANCOURT, 4 rue Traversiere, Haubout, PEREZ Sophie, 06 12 87 85 97, [sophie.perez1@orange.fr](mailto:sophie.perez1@orange.fr)
  - 91840 SOISY SUR ECOLE 6 Grande Rue, CANU Agnès 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
  - 92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin Fidel : MAIREAUX Anne amaireaux(chez)gmail.com, 06 73 56 24 85
  - 93160, 2 allée de la Butte aux Cailles, Frédérique JEAN, 06 12 11 51 49, huitacorps@yahoo.fr (Association Huit' A'Corps)
  - 94130 NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38 [www.annemarietaille.fr](http://www.annemarietaille.fr)
  - 94140 ALFORTVILLE, 57-61 rue Véron, COLLIN BETHEUIL Nathalie 06 12 70 33 32 [nathalie.betheuil@free.fr](mailto:nathalie.betheuil@free.fr)
  - 95450 US, 17 rue de la Liberation :LEcut Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr. <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
- BELGIQUE**
- 5070 FOSSES-LA-VILLE, 100 Route des Tamines : GROBELLE Jean-Jacques 0032/(0) 71 780 732 [jjgrobelle\(chez\)belgacom.net](mailto:jjgrobelle(chez)belgacom.net)
- retrouvez d'autres professionnels sur : [www.braingymbelgium.be](http://www.braingymbelgium.be)
- CANADA**
- SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221 [mich.dugas\(chez\)GMAIL.COM](mailto:mich.dugas(chez)GMAIL.COM) <http://www.plaisir-dapprendre.ca>
- GRECE**
- 11742 ATHENES 19, Mitsaion Street : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 [yaltra\(chez\)kinesiology.gr](mailto:yaltra(chez)kinesiology.gr)
- ITALIE**
- 95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249
  - Viale Roma 13 - 21010 AGRA : ROI Silvano [silvano.roi@hotmail.it](mailto:silvano.roi@hotmail.it) 0332517008 <http://www.braingymitalia.org>
- SUISSE**
- 1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 [kine\(chez\)hispeed.ch](mailto:kine(chez)hispeed.ch) [www.kiné.ch](http://www.kiné.ch)
  - 1256 TROINEXIGE, 2 ch du Champs-Carré, FREEDMAN Elsa, [eslamfreedman\(chez\)hotmail.com](mailto: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\(chez\)eduf.fr](mailto:zuffereya(chez)eduf.fr)
  - 1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 [pamusy\(chez\)bluewin.ch](mailto:pamusy(chez)bluewin.ch)
  - 3770 ZWEISIMMEN \"Wart\" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19 [ludi-wart\(chez\)bluewin.ch](mailto:ludi-wart(chez)bluewin.ch)
  - 1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 27 3236930 [josiane.thiessoz\(chez\)bluewin.ch](mailto:josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch)
- EMIRATS ARABES UNIS**
- LAIDLAW Edith PO.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 [edith\(chez\)mailme.ae](mailto:edith(chez)mailme.ae)