

# Ateliers 2020 - 2021

Durée : 3 heures.  
Coût : 30 €.

## Brain Gym

Découvrez les mouvements qui vous font du bien et retrouvez le contact avec votre corps

## Brain Gym et Aroma

Découvrez les bienfaits des mouvements Brain Gym et des huiles essentielles et repartez avec votre préparation.

## Aroma

Découvrez les bienfaits des huiles essentielles et repartez avec votre préparation.

### Pratique de Brain Gym

Découvrez et initiez-vous aux mouvements qui permettent de développer motricité, concentration, compréhension et sérénité et ainsi d'être plus efficace dans vos activités.

18 déc. 2020 - 9h-12h  
19 déc. 2020 - 14h-17h

### Circulation veineuse

Retrouvez le confort d'une bonne circulation sanguine et lymphatique.

2021

5 Mars - 9h-12h  
6 mars - 14h-17h

### Le monde des odeurs

Découvrez et expérimentez le monde subtil des odeurs avec les huiles essentielles et fabriquez votre parfum.

2021

27 Fév. - 14h-17h

### Mon sommeil et moi...

Comment retrouver un sommeil réparateur et bienfaisant.

2021

5 fév. - 9h-12h  
ou 6 fév. - 12h-17h

### Confiance en soi

Retrouver confiance en soi pour s'exprimer plus facilement, être plus à l'aise au sein d'un groupe, prendre la parole...

2020

27 nov. - 9h-12h  
ou 28 nov. - 14h-17h

### Ecoute et concentration

Optimiser son écoute, sa concentration et compréhension pour être plus efficace dans son travail, ses devoirs, révisions, examens...

2020

23 oct. - 9h-12h  
ou 24 oct. - 14h-17h

### Gestion du stress

Rééquilibrez votre énergie, vos émotions pour retrouver sérénité, calme, motivation et dynamisme.

2021

27 Mars - 14h-17h

### Trousse de secours

Pour soigner les bobos du quotidien. Pour partir en vacances plus sereinement.

2021

22 janv. - 9h-12h  
ou 23 janv. - 14h-17h

### Gestion de la douleur

Douleurs et inflammations musculaires ou articulaires : comment les calmer ou s'en débarrasser naturellement.

2020

2 oct. - 9h-12h  
ou 3 oct. - 14h-17h

### Renforcer son immunité...

... pour être en bonne santé toute l'année. Découvrez les propriétés anti-infectieuses et protectrices des huiles essentielles.

2021

8 janv. - 9h-12h  
ou 9 janv. - 14h-17h

### Avoir une belle peau

Comment prendre soin de sa peau à tout âge et naturellement.

2020

13 nov. - 9h-12h  
ou 14 nov. - 14h-17h

### Hygiène intestinale

Retrouvez confort intestinal et un meilleur fonctionnement de votre système digestif.

2020

11 déc. - 9h-12h  
ou 12 déc. - 14h-17h

# Stages

Certifiés Brain Gym France

## Brain Gym 104 : la découverte des 26 mouvements

19-20 oct. 2020

8-9 fév. 2021

Apprenez à pratiquer les 26 mouvements de Brain Gym pour accéder plus facilement à l'apprentissage et améliorer vos performances, votre posture, vision, écoute, capacité à avancer et à exprimer vos possibilités. Un stage résolument concret pour une pratique autonome et immédiate des activités de Brain Gym à la maison.

Durée : 2 jours. Coût : 200 €.

## Brain Gym et Ecole

18-19 août 2021

Un stage résolument concret pour une pratique autonome et immédiate des activités de Brain Gym en classe ou à la maison. Apprentissage des 26 mouvements pour un public enfant et/ou en groupe.

Durée : 2 jours. Coût : 200 €.

# Formation

Certifiés Brain Gym France

## Brain Gym 1 et 2

10 au 13 juillet 2021

Le Brain Gym est le 1er stage d'Éducation Kinesthésique, approche simple et éducative qui permet, à l'aide de différentes techniques, d'améliorer sa posture, sa vision, son écoute, sa capacité à avancer et à exprimer ses possibilités. Lors de cette formation, nous apprenons, entre autres, à pratiquer les 26 activités Brain Gym, à observer la façon dont notre corps réagit au stress et à nous équilibrer.

Durée : 4 jours. Coût : 400 €.

Inscription obligatoire en retournant le coupon ci-dessous par mail, SMS ou courrier.

*Pour tous renseignements contactez-moi.*

Nom et prénom :

Téléphone et mail :

Atelier, stage ou formation choisi(s) et date :

## Consultations individuelles

Pour un travail individualisé et en profondeur.

Durée 1h à 1h30 - Tarif 50€

## Ateliers

Pour améliorer son bien-être au quotidien en découvrant les huiles essentielles et/ou Brain Gym.

*Stages découverte en petit groupe.  
Théorie et pratique.*

*Différentes thématiques abordées, consulter le planning des Ateliers sur [www.fleurdormoy.fr](http://www.fleurdormoy.fr)*

Durée 3h - Tarif 30 euros

## Stages – Formations Brain Gym

Pour améliorer ses performances, sa motricité, posture, concentration, compréhension, vision, écoute, capacité à s'exprimer, avancer et à exprimer ses possibilités.

Pour pratiquer seul, en famille, en classe.

*Consulter le planning sur [www.fleurdormoy.fr](http://www.fleurdormoy.fr).*

## Interventions extérieures

*Déplacements possibles :*

Entreprises, Etablissements de formation, Enseignement..

-sur devis -

Certifiée



Accompagnante en Education Kinesthésique®  
Animateur Brain Gym®



Aromathérapie - Hydrolathérapie



**FLEUR DORMOY**

ACCOMPAGNANTE EN DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE

La Fontainoise  
5 Rue des frères Paquet  
21121 Fontaine Lès Dijon

06.85.62.28.70

[fleur.dormoy@gmail.com](mailto:fleur.dormoy@gmail.com)

[www.fleurdormoy.fr](http://www.fleurdormoy.fr)

# Programme 2020-2021

Ateliers  
Stages  
Formations

*“Être bien, être soi”*



**FLEUR DORMOY**

ACCOMPAGNANTE EN DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE

EDUCATION KINESTHESIQUE-BRAIN GYM  
AROMATHERAPIE  
HARMONISATION GLOBALE  
ACCESS BARS  
MASSAGE DES 5 CONTINENTS