

# BOUGE ET APPRENDS

## Activités pour adultes

### Gym douce et bien-être avec ou sans marche

Les sessions en groupes de Gym douce (avec ou sans marche), de 10 séances, sont organisées les :

**Lundis :** 9h-10h / 17h45-18h45 / 19h-20h

**Mardis :** 8h30-10h (Marche et Gym) / 10h30-11h30 / 17h15-18h15 / 18h30-19h30

**Mercredis :** 9h30-11h (Marche et Gym)



Il est possible de commencer l'activité à tout moment. La première séance pour découvrir la méthode est offerte.

**A partir du 23 août, à Villars-sur-Glâne, et durant toute l'année scolaire (sauf durant les vacances scolaires).**

**Animatrice :** Agnèle Zufferey Musy

079 721 14 56

La MLC®, Méthode de Libération des Cuirasses, est une approche psychocorporelle qui délie les chaînes musculaires par des mouvements doux, simples et progressifs, en utilisant des outils tels que balles mousses, rondins, bâtons ou balles de tennis. Adaptée à chaque personnalité et à chaque morphologie, elle s'enseigne en groupes ou de manière individuelle sur demande (en cabinet).

La MLC® invite la personne à établir, dans la douceur, une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps. Elle libère les tensions physiques et psychiques qui y sont accumulées et permet de retrouver vitalité, détente, bien-être et une meilleure gestion du stress au quotidien. Chacun, à son rythme, apprivoise la rencontre avec les sensations de son corps. Nous sommes notre propre outil de guérison.

## Activités pour enfants

### Ateliers Brain Gym®- Poterie & Brain Gym®- Créativité

Les ateliers à Villars-sur-Glâne sont organisés pour les enfants le **mercredi après-midi, de 13h30 à 15h** (tous les 15 jours), tout au long de l'année (à partir du 23 août, sauf durant les vacances scolaires).

Chaque atelier associe les activités de Brain Gym® avec le travail de la terre dans un atelier de poterie. L'enfant réalise un objet qu'il pourra prendre à la maison.



***Venez nombreux travailler la terre, pratiquer des activités de Brain Gym®, des dessins à deux mains et du bricolage !***

**Animatrice :** Agnèle Zufferey Musy

079 721 14 56

**Voir aussi au verso**



# BOUGE ET APPRENDS

Nous proposons aux enfants avec ou sans difficultés des outils simples pour les aider à gérer leur stress au quotidien et à remédier à d'éventuelles difficultés scolaires ou comportementales. Les activités proposées vont les aider à réaliser plus facilement leurs devoirs et à développer tout leur potentiel.

## Activités pour enfants et parents et enfants

### L'apprentissage, c'est un jeu d'enfant !

Cet atelier en mouvement a pour objectif de traiter les différents chapitres du livre « L'apprentissage, c'est un jeu d'enfant ! », édité par le Centre Bouge et Apprends, accompagné du CD de musiques rythmées réalisé par Léonard Gogniat du duo CARROUSEL. Les parents pourront par la suite répéter à la maison les outils proposés en se basant sur ce support pédagogique.



*Petits et grands, venez jouer avec nous !*

*Partons ensemble faire un petit tour en carrousel !*

Nous allons entraîner les compétences suivantes : Rythme et Equilibre, Respiration, Mouvements croisés, mouvements homolatéraux, Mouvements et activités de **Brain Gym®**, Dessin à 2 mains et 8 couchés, **Réflexes de peur et jeux d'intégration des réflexes archaïques**, Activités stimulant la motricité fine, jeux de balles rebondissantes, jeux de petits coussins de grains, jeux de mains, jeux de pieds.

**Le mercredi, de 15h15 à 16h15**, à Villars-sur-Glâne, à partir du 23 août (tous les 15 jours), et durant toute l'année scolaire (sauf durant les vacances scolaires).

**Animateurs :** Agnèle Zufferey Musy et Pierre-Alain Musy 079 215 76 06



### Séances individuelles à Villars-sur-Glâne

Agnèle et Pierre-Alain Musy consultent en cabinet sur rendez-vous (séances individuelles). Ils pratiquent avec des enfants, adolescents ou adultes, les méthodes corporelles ou psychocorporelles enseignées dans leur Centre de formation : Brain Gym®, Méthode de libération des cuirasses (MLC®), Rhythmic Movement Training® (RMT® - intégration des réflexes archaïques), Bal-A-Vis-X®.



### Renseignements et inscriptions :

**[www.bouge-et-apprends.ch](http://www.bouge-et-apprends.ch) ou [www.cbea.ch](http://www.cbea.ch)**

*[info@cbea.ch](mailto:info@cbea.ch)*

**Voir aussi au verso**