



## Programme Les Cercles de Vision (CdV)

### « MIEUX VOIR : AMÉLIORER SA VUE ET SA VISION DE LA VIE »

Durée : 4 jours - 28 heures

Tarif : 400 euros

Pré-requis : Brain Gym®, OO&DdM

La vision est un processus mental, une manière de penser, d'appréhender l'environnement et la vie en général. Elle ne se résume pas seulement à l'action de « voir », mais aussi de concevoir, percevoir, prévoir... Dans ce cours, nous vous proposons d'explorer, à l'aide de nos cinq sens, huit manières fondamentales que nous avons de traiter l'information à travers l'étude de chacun des « cercles de vision » suivants :

- L'observateur : l'espace pour apprendre et découvrir avec l'œil du débutant.
- L'animateur : l'espace pour bouger et agir avec son centre.
- Le résonateur : l'espace pour écouter et devenir ami avec la pénombre.
- Le nourricier : l'espace pour grandir et se nourrir.
- Le bâtisseur : l'espace pour créer et construire.
- L'intériorisant : l'espace intérieur pour imaginer et inventer.
- Le communicant : l'espace relationnel pour échanger.
- Le synergiste : l'espace pour voir et créer des liens.

Chaque cercle est étudié en 3 heures (1/2 journée) et comprend :

- un questionnaire sur le thème du cercle dont le but est de déterminer ses objectifs personnels ;
- de nombreuses pré-activités ;
- de nouveaux mouvements ;
- des activités artistiques ou d'exploration pour apprécier et vivre le « cercle ».

Au programme :

Mouvements de *Vision Gym*, conscience sensorielle, observations, discussions, activités artistiques et de groupe : nous allons, non seulement travailler sur notre vue, mais aussi explorer notre VISION au sens large du terme.

5 catégories de mouvements (34 mouvements) :

- Les *cueilleurs d'étoiles* pour nous détendre (7)
- Les *auto-enlacements* pour développer notre intelligence kinesthésique (7)
- Les *bulles* pour explorer notre espace tri-dimensionnel (7)
- Les *voyageurs de l'espace* pour créer un pont entre soi et les objets distants (6)

- Les *cercles du rythme* pour bouger et voir simultanément en restant détendu (7)  
Ces mouvements sont particulièrement utiles dans la vie quotidienne en particulier au poste de travail et pour déployer sa fibre artistique.