



Programme Les Cercles de Vision (CdV)

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

Durée : 4 jours - 28 heures

Tarif : 440 euros HT – 528 TTC

Pré-requis : Aucun

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.