

Feed-back du stage « BRAIN GYM AU QUOTIDIEN » ANIME PAR SOPHIE DESAPHY

(Stages faisant partie du cursus en Kinésiologie et présent dans les cours d'Éducation Kinesthésique)

« Bonjour à tous ! J'ai beaucoup apprécié ce stage, je me sers de ce que j'ai appris, pas encore tous les jours mais au moins une fois par semaine ! Je voulais partager quelques expériences ou le brain gym m'a beaucoup servi:
- J'ai commencé à chanter et j'ai utilisé le casque d'écoute, les bâillements énergétique et points enracinement et espace pour m'aider avant les répétitions et j'ai pu voir la différence! Meilleure confiance en moi, posture et gestion du stress + j'ai mieux chanté!

- Je me sers très régulièrement de ECAP (je n'arrive pas encore à le faire tous les matins) et ça m'aide beaucoup à éclaircir ma "to-do" list avant de démarrer, ou à me re-concentrer dans la journée.

- Dans le cadre du travail je m'adressais à un groupe difficile (une classe de 30 étudiants de 20ans très dispersés) et j'ai utilisé plusieurs mouvements pour m'aider à m'exprimer avec une autorité naturelle, et m'assurer que le message transmis soit clair (Points enracinement, bâillements énergétique...).

Bref, merci le Brain Gym! Encore merci Sophie pour cette formation ! Jennifer. »

« J'ai appris beaucoup sur le Brain Gym et sur moi-même » Karel

« Enrichissant, intéressant et super motivant. Ca donne envie de l'utiliser au quotidien. Les mots sont justes. Pour la 1^{ère} fois je sens un côté posé en moi ! » Nolwen

« Très bonne entrée dans le parcours kinésio. Cela me conforte dans le choix de continuer à apprendre ce nouveau métier » Maud

« J'ai retrouvé une énergie impressionnante. Physiquement c'est bluffant ! J'ai clairement senti l'effet des mouvements. J'ai trouvé une belle vivance, je me sens brillante... comme une étoile !!! » Sabah

« J'ai effectué ce stage après avoir suivi tout le parcours en jusqu'aux 7 Dimensions de l'intelligence. Brain Gym au Quotidien me semble indispensable en Éducation Kinesthésique. Cela m'a fait comprendre énormément de choses... J'ai enfin appris à respirer !!! » Patricia

« C'était émouvant. Avant j'étais une étoile filante, maintenant je suis une danseuse Etoile. Ce stage apporte de la structure et du Cœur... » Christelle

« C'était intense. J'ai ressenti de l'amour. C'était simple et limpide, comme une danse de la Vie. J'ai vraiment accroché au Brain Gym... c'était très fort. » Johana

« Je ne suis pas fatiguée après ces 4 journées intenses et même en forme ! J'ai trouvé simplement ma place en étant moi-même... une 1^{ère} !!! » Corinne

« C'est un point d'orgue par rapport à tout ce que je fais ! Merveilleux ! » Michèle

« Le partage des exemples personnels des jeux de rôle m'ont ouvert une nouvelle voie. » Isabelle

« Après avoir réalisé tout le parcours en Éducation Kinesthésique, c'est ici que j'ai ressenti et intégré les effets des mouvements ! » Benoît

"Bonjour Sophie. Hier, ma fille et moi, avons eu un contrôle (école à la maison) avec une inspectrice d'académie et une conseillère pédagogique. Avant cet entretien nous avons fait toutes les 2 les 26 mouvements !!! Tout s'est très bien passé, avec félicitations en plus. Le Brain Gym me rend toujours plus douce et zen, moins dans la peur ou la défensive. Toutes mes facultés refont surface et surtout ma vraie écoute. Ce qui fait que le dialogue se fait facilement entraînant de la vraie communication. Merci à toi, Brigitte. "

"Ce fut vraiment un stage passionnant où Sophie nous communique son enthousiasme et des outils simples pour notre quotidien, pour que la vie soit simple et belle !!!! A ne pas manquer !!!! " Gaëlle

"Génialissime ! Une fantastique découverte-redécouverte du BG ! Sophie m'a réellement ouvert les yeux et le corps au potentiel extraordinaire du BG. Elle nous a transmis sa vision/expérience du BG avec passion et nous a offert de vivre et de ressentir la puissance et la philosophie du BG. Quel bel outil pour retrouver notre plein potentiel et nos ressources à chaque instant de notre vie, et pour rester **dans le temps présent**. Vive le BG! et mille mercis à Sophie, à sa lumière et à sa simplicité." Sandra

"Bonjour Sophie, Ta motivation a été contagieuse et je fais presque tous les jours du Brain Gym. Mes enfants l'intègrent aussi, et même ce matin avant d'aller en compétition de badminton. Adrien qui a quelques difficultés à l'école, s'en sert tous les jours, le matin avant d'aller à l'école, et aussi quand il cherche quelque chose dans sa tête, je le vois faire les points positifs. Merci pour ce partage enthousiaste. Belle route à toi. Chaleureusement, Cécile"

"Dans un premier temps j'ai découvert que j'avais un corps et que je pouvais le faire bouger sans me sentir désarticulé entre le haut et le bas et que depuis j'arrivais beaucoup mieux à suivre et à m'éclater dans mes cours de danses (je fais de la zumba et du sh'bam) mes gestes sont plus harmonieux et je me sens donc aussi mieux par conséquent dans ma tête.. car le matin je pratique l'ECAP et un ou l'autre mouvement qui me fait du bien à moi et à moi seule!!! Et ca c'est un vrai cadeau qu'aujourd'hui je suis en mesure de me faire grâce à toi! A présent je fais les mouvements comme je le ressens j'y mets de l'intention et le tour est joué je me sens bien et à ma place ce qui est merveilleux !!!! Estelle"

"Merci, Sophie ! Ca me fait toujours plaisir d'avoir des nouvelles de toi et de tes activités ! Je pensais justement à toi car j'ai besoin **d'une attestation de formation BG** dans le cadre de mon nouveau travail, voudrais-tu avoir la gentillesse de me l'adresser par courriel ? J'ai suivi un stage avec toi les 27 et 28 juin 2009 (eh oui, déjà 4 ans que je suis venue à Mormoiron !) puis la suite le 11 octobre (et peut-être le 12 ? Je ne me souviens pas.) Je voudrais te redire combien cette formation m'est utile, sur le plan personnel, amical, familial et professionnel ! L'ECAP en début de journée est tout simplement miraculeux, et le remodelage de latéralité pour accompagner les changements. Sans compter les mouvements, contacts croisés par exemple, si efficaces. Merci encore, Sophie! J'espère que tu vas bien, et ta famille aussi. Je t'embrasse. Marie France "

"Chère Sophie, Je te réponds à mon tour pour te dire combien j'ai apprécié ce stage déjà parce qu'il m'a permis d'ouvrir la voix à une réappropriation de mon corps et à ses possibles (enfin sûrement....pas tous, HEUREUSEMENT PAS TOUS !!!!). Du coup, j'ai intégré le BG dans mon quotidien, l'ECAP, évidemment et l'exploration de tous les mouvements et de ce qu'ils peuvent faire évoluer en moi en fonction des situations. J'ADORE... J'ai couplé cette exploration avec la lecture du livre de René Egli que tu nous avais conseillé. Je trouve ton stage et ce livre très complémentaire dans l'appréhension de la vie, de l'unité, de l'Amour (au sens large), de notre appartenance à un monde où finalement, chacun est en lien avec chacun et toute chose, et se fameux lâcher-prise...et bien d'autres choses encore que je découvre dans une vivance qui émerge à nouveau. Un exemple : j'ai fait passer au mois d'avril les bilans et examens de mes élèves en violon. Au lieu de « gratouiller leur morceau comme des fous une demi-heure avant on a fait des mouvements (Ecap, activation du bras, les points d'enracinement, le casque d'écoute et respiration consciente). Du coup, tout s'est superbement bien déroulé et moi j'ai passé une journée en lien constant avec eux et la situation et c'était reposant et enrichissant car no stress. Enfin !! 17 ans d'enseignement et tout arrive. Et puis la cerise sur le gâteau, c'est que j'ai une élève qui a beaucoup de mal rythmiquement, beaucoup de volonté (trop !!) mais pas ancrée. Avec elle, j'ai pris le temps en amont de lui faire faire des mvts, en lien avec l'objectif qu'elle avait pour ce jour là, au début de chaque cours. Devant le jury, elle a pu formuler que son objectif était d'être calme, posée et de ne pas accélérer (et non de faire bien comme elle disait toujours).Même avant le BG, j'ai toujours fonctionné en objectifs différenciés déterminés par l'élève lui-même. Franchement, là j'avais une appréhension ; j'avais même prévenu le jury... et là le directeur et moi on n'y a pas cru. Je t'assure elle a joué en place, calmement sans accélérer et ça fait 10 ans que j'essaye qu'elle contacte cet état. On s'est regardées à la fin, je l'ai raccompagnée à la porte, je ne trouvais pas les mots, du coup je lui ai juste dit : le corps a compris. Ton stage m'a aussi fait réaliser que le temps que l'on a est celui que l'on veut bien s'accorder. J'ai aimé le sens qu'a pris le BG pour moi : d'abord, dans la vie.... Le sens très large et vaste que tu nous communique... ; cela peut servir à TOUT !!! Et ensuite seulement, j'essaye de trouver une résonance de ces expériences dans l'adaptation de cela au violon (pour moi d'abord, y'a du boulot....) et aux apprentissages (pour ma fille par ex) Et là les livres de Denison sont supers évidemment ! J'aime

beaucoup aussi tirer une carte dans mon jeu de Brain gym, selon le principe « le corps sait ». Ce matin tu sais ce que j'ai tiré en pensant à la situation, c'est-à-dire écrire ce mail : les bâillements énergétiques !!!! Non mais c'est génial quand même !! En résumé je dirais que j'ai vécu quelque-chose...avant d'apprendre quoique ce soit. Le corps a expérimenté... et je n'ai plus envie de retourner comme avant... Donc j'ai envie de continuer la formation. Et je te redis que pour moi, ton stage a été indispensable pour l'approfondissement et l'expérimentation sur soi. Ce serait tellement bien qu'il soit inscrit comme module obligatoire, car j'ai pu profiter pleinement de Brain gym 1 et 2 (que j'avais fait avant), car j'ai vécu ce stage. Les 2 se complètent à merveille. La vidéo de Jil Bolte Taylor : cela a d'abord été une formidable leçon de vie, une meilleure compréhension et représentation des 2 hémisphères, et puis qu'on a besoin de tout ce qui nous est donné pour vivre pleinement !!! J'aurais des questions à poser... je vais y réfléchir, car ma fille m'attend pour faire un gros gâteau au chocolat pour sa petite amie qui vient tout à l'heure. Et mon grand bien-être, c'est de m'être octroyée le temps de faire l'ECAP et des mouvements, de t'écrire ce mail et maintenant seulement de partir dans ma cuisine avec un grand sourire et toute ma disponibilité et mon Amour pour cette journée qu'elle attend depuis le début des vacances. Bien à toi. A bientôt. Claire."

"Sophie est passionnée de Brain Gym et c'est avec "ses tripes" et son cœur qu'elle transmet son savoir et son savoir faire. Le contenu du stage est structuré et sérieux pédagogiquement et passionnant à découvrir. Un équilibre entre théorie et pratique pour une intégration immédiate et efficace. Sophie est dans un authentique accueil et écoute de l'autre, elle est dans le partage du cœur et a une vraie gentillesse et disponibilité. C'était un vrai bonheur de rencontrer Sophie et d'être "initiée" au Brain Gym par elle, enthousiasmant et motivant ! Bravo et Merci ! Monique."

"Génial, Sophie est vraiment passionnée et passionnante, sa vision des mouvements de BG et de leur utilisation est vraiment très enrichissante, elle élargit vraiment leur champ d'application, bon bref, c'était super, j'ai été enchantée de participer à ce stage. Bises. A bientôt. Véronique"

"Bonjour, Ce stage très agréable a permis de découvrir une autre facette du Brain Gym. MERCI à Sophie de partager le fruit toujours en évolution de ses nombreuses années d'expérience, de rencontres, de partages ! et Bravo ! Merci aussi à Xavier et Christophe de "lui-nous" avoir ouvert cette porte ! A bientôt ! Belle journée ! Marie-Hélène"

"Ce fut vraiment un stage passionnant où Sophie nous communique son enthousiasme et des outils simples pour notre quotidien, pour que la vie soit simple et belle !!!! A ne pas manquer !!!! Gaëlle"

"Bonjour Christelle, la formation a tout-à-fait répondu à mes attentes, à savoir :

- revoir en profondeur les 26 mouvements
 - trouver des pistes concrètes et des échanges pour les ateliers grand public que je vais prochainement animer
 - pouvoir questionner des participants plus expérimentés pour résoudre mes questionnements concernant le BG
- Inattendu et fort bienvenu : le lien avec le cœur, le BG pour s'aligner et s'unifier dans 3 dimensions : corps, cœur, esprit. Bilan très positif pour moi. Katy"

"Génialissime ! Une fantastique découverte-redécouverte du BG ! Sophie m'a réellement ouvert les yeux et le corps au potentiel extraordinaire du BG. Elle nous a transmis sa vision/expérience du BG avec passion et nous a offert de vivre et de ressentir la puissance et la philosophie du BG. Quel bel outil pour retrouver notre plein potentiel et nos ressources à chaque instant de notre vie, et pour rester **dans le temps présent**. Vive le BG! et mille mercis à Sophie, à sa lumière et à sa simplicité." Sandra

"Bonjour, Super stage .Sophie a donné encore plus de vie et de matière au Brain Gym. Elle s'est donnée à 200%.La boîte à outil Bg a pris du volume et nous savons désormais comment utiliser chaque élément. Merci à Sophie pour ses grandes qualités professionnelles et humaines ! Merci également à Xavier qui a mis en place cette rencontre. Merci encore pour le CD qui est vraiment génial. En bref 4 jours de bonheur avec en prime un groupe génial. Véronique"

"La formation a tout-à-fait répondu à mes attentes, à savoir :

- revoir en profondeur les 26 mouvements

- trouver des pistes concrètes et des échanges pour les ateliers grand public que je vais prochainement animer
- pouvoir questionner des participants plus expérimentés pour résoudre mes questionnements concernant le BG
Inattendu et fort bienvenu : le lien avec le cœur, le BG pour s'aligner et s'unifier dans 3 dimensions : corps, cœur, esprit. Bilan très positif pour moi. Katy"

"Sophie est passionnée de Brain Gym et c'est avec "ses tripes" et son cœur qu'elle transmet son savoir et son savoir faire. Le contenu du stage est structuré et sérieux pédagogiquement et passionnant à découvrir. Un équilibre entre théorie et pratique pour une intégration immédiate et efficace. Sophie est dans un authentique accueil et écoute de l'autre, elle est dans le partage du cœur et a une vraie gentillesse et disponibilité. C'était un vrai bonheur de rencontrer Sophie et d'être "initiée" au Brain Gym par elle, enthousiasmant et motivant !
Bravo et Merci. Monique"

"Ce stage très agréable a permis de découvrir une autre facette du Brain Gym. Le stage a répondu à mes attentes et au-delà ! MERCI à Sophie de partager le fruit toujours en évolution de ses nombreuses années d'expérience, de rencontres, de partages ! et Bravo ! Merci aussi à l'ECAP de "lui-nous" avoir ouvert cette porte ! Marie-Hélène"

"Peut-être que grâce à ce que nous avons vécu pendant ces 4 jours nous accueillons ce que nous recevons avec un regard nouveau. Peut-être sommes nous attentifs à toutes ces petites (et grandes) choses de manière différente! Mercredi, j'ai eu la chance de travailler en séance et cela a été pour moi plus intense encore. Toute la richesse que tu nous as partagé Sophie m'a permis d'expliquer le mode automatique et le mode de repérage avec plus d'aisance. Tes métaphores m'ont bien servi. Un gros merci. J'espère que nos chemins se recroiseront un jour car ce fût un vrai plaisir pour moi de passer ces 4 jours avec vous. Bonne et belle journée à chacune et à chacun. Dominique"

"C'est une hygiène de vie au quotidien que cette mise en mouvements. Je vais d'ores et déjà m'en servir pour ma famille. Je me sens plus responsable de ce que je génère dans la vie. Delphine"

" Je vais savoir maintenant comment solliciter plus consciemment mon hémisphère droit dans la vie de tous les jours. Je lui laissais avant uniquement la place lors de la pratique d'activités artistiques. Quelques jours après un message de Valérie nous propose son vécu à la sortie du stage : Bonjour amis Gymnastes du Cerveau, Mon message est un témoignage que j'ai envie de partager avec vous. Depuis la fin du stage s'est déroulée une suite d'événements que je vous livre. Ils arrivent comme un écho à ces 4 jours. Chacun de vous les interprètera à sa manière : pour moi ce sont des signes (j'en vois partout), des résonances, et ils me parlent. Quand j'ai quitté l'ECAP j'ai repris ma voiture et me suis branchée sur Radio Classique pour me mettre en bonnes conditions d'affronter sereinement les embouteillages signalés par un panneau à l'entrée du périphérique. C'était l'émission « Passion Classique » qui passait : le format est celui d'un dialogue entre le journaliste Olivier Bellamy et un invité, ponctué par des extraits musicaux choisis par l'invité. Mardi il s'agissait du comédien Roland Giraud. Voici ce qu'il disait lorsque j'ai allumé la radio : Olivier Bellamy : Entre l'instinct et l'intelligence, quel est le meilleur ami de l'acteur, Roland Giraud ? je pense que c'est l'instinct, d'ailleurs il y a une phrase de Peter Ustinov qui est absolument magnifique et qui dit : « l'intelligence pour un acteur n'est pas nécessaire mais il faut mettre le peu d'intelligence qu'on a, si c'est le cas, au service de son instinct » ***c'est à dire que le ressenti est visible, contrairement à l'essentiel de la vie qui est invisible....*** Olivier Bellamy : Vous citez par 2 fois Le Petit Prince dans votre livre : c'est un livre d'entretiens et tous mes souvenirs, qui sont très précis, me sont revenus à l'esprit. X m'a questionné dans le plus intime de l'intime et toujours sous le regard de ce que je crois, c'est à dire dans l'invisible dont parlait Saint-Exupéry. C'est l'essentiel dans la vie et quand je croise des gens qui me disent « mais comment peux tu comprendre, comment peux tu accepter? » je leur dis : il y a une phrase d'Alexis Carrel qui a trouvé une définition pour la foi. C'est quoi la foi ? « Les simples ressentent Dieu aussi fortement que l'odeur d'une fleur ou la chaleur du soleil, mais ce Dieu qui se montre à ceux qui savent aimer, se cache à ceux qui ne savent que comprendre. » ***Voilà la différence entre comprendre et savoir.*** Moi je comprends que j'aime mon père, je n'ai pas de preuve. ***Il y a des choses qu'on n'a pas besoin de comprendre.*** Aujourd'hui il faut tout comprendre. Je ne vais pas expliquer pourquoi j'aime ma mère, pourquoi j'aime ma femme, ma fille, mes enfants. Il faut ***essayer de ressentir.*** C'est très difficile aujourd'hui où on zappe tout le temps, on fait 3 choses en même temps, où on regarde l'image, la bande qui passe dessous, la pub, en haut l'heure. Et moi je ***voudrais***

qu'on prenne le temps... » J'ai souri en entendant ça. J'ai pensé que c'était un joli clin d'œil...et j'ai continué ma route. Je suis une héroïne, certes, mais encore en apprentissage (ou à mi-temps). Je commence à accepter l'idée (chacun son rythme) que l'Univers me veuille du bien. Et même que l'Univers c'est moi. Il est dans mon pouvoir de modifier subtilement les choses pour que tout bouge autour de moi et je cesserai de lutter, avec efforts et débauche d'énergie, pour un résultat minime. Vivement que je sois une héroïne à plein temps! Au plaisir de vous voir prochainement" Valérie.

"Bonjour à tous, MAGNIFIQUE !!! Que du bonheur !!!! Je lis plein de belles choses sur vos mails, et rien que cela, ça donne le sourire et de la joie. Pour le moment l'ECAP rentre dans mon hygiène de vie, et le remodelage suit son cours. En ce qui me concerne, j'ai proposé de l'aide à mon fils Arthur (15 ans) en grande difficultés scolaire actuellement. Il a accepté, hurra ! Je lui ai juste pour l'instant demandé de faire les mouvements croisés pour observer sa posture qui pose effectivement quelques soucis. Donc très prochainement nous allons prendre du temps ensemble afin de trouver un petit programme qui l'aidera j'espère et je le crois. Suite au prochain épisode... Merci beaucoup pour tous les beaux moments partagés, pendant ces 4 jours, puis par mails. A bientôt Céline."

"C'est comme une philosophie de vie. Je suis scotché. Je souhaite aller plus loin dans mon intégration. Cédric"

"Je venais pour moi car j'ai aimé la présentation de Sophie sur le site de l'ECAP. J'ai appris plus que je n'espérais. Rentrer dans le corps par cette porte me touche, c'est tout une philosophie !" Valérie