



# BOUGE ET APPRENDS

## Activités pour adultes

### Marche et bien-être par les mouvements de la MLC<sup>®</sup>

Les sessions de marche et MLC<sup>®</sup> de 10 séances en groupes sont organisées les :

- **Lundis** : 8h30-10h / 14h30-16h / 17h15-18h45 / 19h-20h (MLC<sup>®</sup> sans marche)
- **Mardis** : 9h-10h30 / 12h-13h30 / 17h15-18h15 (MLC<sup>®</sup> sans marche) / 18h30-20h
- **Mercredis** : 8h30-10h / 12h-13h30

**Coût** : Abonnement pour 8 séances de Marche-MLC<sup>®</sup> CHF 300,- / Abo. pour 8 séances de MLC<sup>®</sup> sans marche CHF 250,-

**Date** : à partir du 1er septembre et durant toute l'année scolaire.

**Animatrice** : Agnèle Zufferey Musy 079 721 14 56

La MLC<sup>®</sup>, 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).

Par l'exploration consciente du mouvement, la MLC<sup>®</sup> 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 et bien-être.

Chacun, à son rythme, apprivoise la rencontre avec les sensations de son corps. Nous sommes notre propre outil de guérison.

## Activités pour parents et enfants

### L'apprentissage, c'est un jeu d'enfant ! (Ateliers pour parents et enfants)

Cet atelier 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 ! Nous allons entraîner les compétences suivantes : Rythme et Equilibre (avec ou sans matériel, avec ou sans musique, seul, à 2 ou en groupe), Respiration, Mouvements croisés (bilatéraux), mouvements homolatéraux et mouvements homologues, Mouvements et activités de Brain Gym<sup>®</sup>, Dessin à 2 mains et 8 couchés, Réflexes de peur et intégration des réflexes archaïques, Jeux et techniques pour intégrer certains réflexes de la petite enfance, Activités stimulant la motricité fine, jeux de balles rebondissantes, jeux de petits coussins de grains, jeux de mains, jeux de pieds.

**Le mercredi, de 16h45 à 17h45** (à partir du 1er septembre et durant toute l'année scolaire)

**Coût** : CHF 40,- par séance (pour 3 personnes (adultes et enfants) de la même famille (pour plus de 3 personnes de la même famille, un supplément de CHF 30,- sera demandé par personne supplémentaire). En cas d'intérêt, il vous sera possible d'acquérir sur place le livre avec le CD, les coussins de grains et les balles rebondissantes. Le matériel n'est pas compris dans le prix.

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

[Voir aussi au verso](#)



# BOUGE ET APPRENDS

Les ateliers sont ouverts pour tous les enfants, avec ou sans difficultés scolaires. Grâce à l'apprentissage du programme « Bouge et Apprends », nous sommes en mesure de les accompagner à développer tout leur potentiel et à mieux gérer leur stress au quotidien. Les activités proposées vont également les aider à réaliser plus facilement leurs devoirs.

## Activités pour enfants

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

Des ateliers sont organisés pour les enfants le **mercredi après-midi, de 15h à 16h30**, tout au long de l'année.

**Date** : à partir du 1er septembre et durant toute l'année scolaire.

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

Le second atelier associe les activités de Brain Gym® avec des activités de dessin, de bricolage ou de contes.

**Coût** : CHF 40,- (par séance avec matériel et cuisson et une petite collation)

**Animatrice** : Agnèle Zufferey Musy 079 721 14 56

### Atelier en mouvement pour enfants

Cet atelier en mouvement, fixé le **mercredi après-midi**, 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.

Venez nombreux jouer avec nous ! Nous allons entraîner les compétences suivantes : Rythme et Equilibre, Respiration, Mouvements et activités de Brain Gym®, Dessin à 2 mains et 8 couchés, Réflexes de peur, Jeux et techniques pour intégrer certains réflexes de la petite enfance, Activités stimulant la motricité fine, jeux de balles rebondissantes, jeux de petits coussins de grains.

**Le but de cet atelier est de proposer 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 également les aider à réaliser plus facilement leurs devoirs.**

**Le mercredi, de 14h à 15h** (à partir du 1er septembre et durant toute l'année scolaire)

**Coût** : CHF 30,- par séance (avec une petite collation). En cas d'intérêt, il sera possible d'acquérir sur place le livre avec le CD, les coussins de grains et les balles rebondissantes. Le matériel n'est pas compris dans le prix.

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

### Séances individuelles en cabinet

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**