

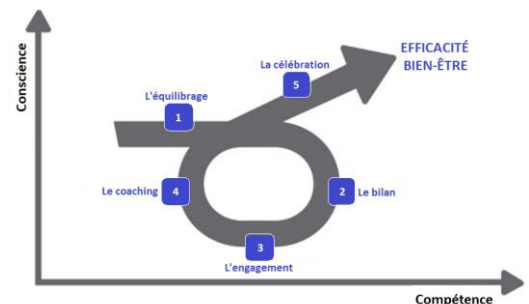
## Ouverture du premier centre de bien-être anticipatif en Suisse

### Brainge : un impact direct sur la santé, le bien-être et la gestion du stress

- Un programme intégrant des concepts indépendants et scientifiquement prouvés -
- Une méthode basée sur la psychologie positive et sur la médecine anticipative -
- Une approche holistique de l'individu -

### UN PROGRAMME DE COACHING EN CINQ ETAPES

Brainge, premier centre de bien-être anticipatif en Suisse, propose un programme de coaching en cinq étapes, sur une période recommandée de six mois. Fondées sur des méthodes scientifiquement prouvées et intégrant des concepts indépendants, les séances s'effectuent en groupe de cinq à huit personnes (A-Groupe, pour groupe d'anticipants) et individuellement. Le coaching positif de Brainge s'appuie sur **les forces de caractère des anticipants** (voir encadré ci-dessous). Cette méthode permet d'accélérer les progrès des individus en assurant une plus grande focalisation sur leurs qualités et une prise de conscience de leurs priorités.



### Les cinq étapes du programme Brainge :

#### 1. Equilibrage multisensoriel



Dans l'espace Brainge, **chaque séance de coaching débute par un équilibrage**, une étape indispensable pour se recentrer sur soi et être disposé à une remise en question de son mode de fonctionnement). Pour y parvenir, Brainge propose 30 minutes de stimulation multisensorielle qui permettent d'harmoniser les systèmes nerveux, respiratoire, musculaire, digestif et sanguin grâce à plusieurs machines de dernière génération et combinant différentes technologies.

Toutes les machines ont été adaptées sur mesure par Marc-Antoine Tschopp et garantissent un relâchement des pensées et un alignement des sens corporels.

Ainsi, le sens kinesthésique est éveillé par un massage habillé avec 28 jets d'eau, le sens olfactif est exalté par l'aromathérapie, le sens auditif est suscité par de la musique qui synchronise les deux hémisphères du cerveau. Quant au sens visuel, des scintillements lumineux de couleurs spécifiques provoquent des états de conscience ressourçants. Enfin, le flux énergétique est réaligné par un faible apport d'oxygène. L'anticipant peut combiner les différentes stimulations sensorielles selon ses besoins. Par exemple, la stimulation audiovisuelle favorise le ralentissement ou l'accélération de l'activité cérébrale, ce qui permet de réduire le stress et de favoriser le lâcher-prise. Elle permet également d'améliorer la qualité du sommeil ou encore d'augmenter les facultés d'apprentissage (concentration, mémorisation). Les jets d'eau drainent efficacement le système vasculaire, ce qui atténue considérablement l'effet « jambes lourdes » causé par d'éventuels problèmes de circulation. La propulsion des jets d'eau sur le ventre favorise nettement la digestion tout en faisant disparaître les sensations de ballonnements et de gonflements du ventre.



## 5. La célébration

A la fin du programme, l'anticipant refait un bilan et l'évalue avec son coach qui va ensuite lui remettre un recueil de « Métaphores pour brainger ». C'est une façon ludique et efficace de continuer à distiller les principes et idées permettant de réagir positivement aux pressions intérieures et extérieures. Cette célébration officielle marque une étape importante de l'évolution de l'anticipant.

### Les prestations de Brainge en un clin d'œil :

<b>Bilan complet</b> (½ journée)	395.-	(déductible sur l'achat des programmes suivants)
<b>Développement du Bien-être 30</b> (30 heures)	3'950.-	
<b>Développement du Bien-être 60</b> (60 heures)	6'950.-	
<b>Equilibrage</b> : 1 session de 30 min	80.-	
<b>Equilibrage</b> : 10 sessions de 30 min	700.-	
<b>Equilibrage</b> : 20 sessions de 30 min	1'300.-	

### Classification des forces de caractères

Les forces de caractère sont des façons de penser, de ressentir et d'agir qui possèdent une valeur morale et contribuent à la réalisation d'une vie épanouie. En psychologie positive, des chercheurs ont développé une classification des forces de caractères qui se fonde sur une approche scientifique éprouvée. Ils ont identifié 24 forces de caractère qui font l'objet d'une échelle d'auto-évaluation permettant de mesurer à quel point chaque force est présente.

1. Leadership (capacité à diriger)
2. Capacité d'aimer et d'être aimé(e)
3. Le Pardon
4. Gratitude
5. Espoir, optimisme, et anticipation du futur
6. Créativité, ingéniosité, et originalité
7. Curiosité et intérêt accordé au monde
8. Amour de l'étude, de l'apprentissage
9. Intelligence sociale
10. Reconnaissance de la beauté
11. Honnêteté, intégrité, et sincérité
12. Gentillesse et générosité
13. Perspective
14. Impartialité, équité et justice
15. Spiritualité, religiosité, but dans la vie et foi
16. Courage et vaillance
17. Joie de vivre, enthousiasme, vigueur et énergie
18. Citoyenneté, travail d'équipe et fidélité
19. Assiduité, application, et persévérance
20. Humour et enjouement
21. Maîtrise de soi et autorégulation
22. Discernement, pensée critique, et ouverture d'esprit
23. Modestie et humilité
24. Précaution, prudence, et discrétion

La documentation de presse complète et illustrations en haute définition téléchargeables sur le site [www.brainge.ch](http://www.brainge.ch) ou encore sur le site ftp suivant : <ftp://www.pur-pr.com/web>

Accès : <ftp://www.pur-pr.com/web/>  
Username : brainge  
Password : anticipation

Pour toute information complémentaire : [www.brainge.ch](http://www.brainge.ch)

#### Contacts médias :

pur pr, Christine Urfer, [christine.urfer@pur-pr.com](mailto:christine.urfer@pur-pr.com) ou Lena Wenger, [lena@pur-pr.com](mailto:lena@pur-pr.com)  
Place St-François 12, 1003 Lausanne  
mobile : +41 78 619 05 00 tél : +41 21 320 00 10 fax: +41 21 320 00 11