

La pédagogie d'Art Bienfaiteur, AB, est de guider l'apprenant vers sa source avec les techniques du yoga pour mieux déployer son art de vivre.

A partir du point central de l'être, l'apprentissage se fait dans le bien être et devient optimal et efficient. De nouvelles compétences s'inscrivent naturellement en soi grâce à la plasticité du cerveau. AB qualifie ces compétences de "premières", car elles s'enregistrent à la source de l'être et que le cerveau va par la suite les réutiliser dans d'autres contextes de vie. Par exemple, découvrir son processus créatif lors d'une réalisation d'une oeuvre artistique trace un circuit neuronal que le cerveau peut réemprunter pour l'innovation en entreprises.

Les "compétences premières" acquises par un pratiquant en "yoga nidra" sont par exemple, le silence mental, l'écoute intérieure, la concentration, la vision pénétrante, la paix émotionnelle, la détente corporelle, la réceptivité créative, la vigilance mentale, la mémorisation, la lucidité, la pleine conscience ...

Aussi, l'apprentissage collectif des compétences premières est un atout pour l'entreprise tant pour la révélation créative, que pour l'harmonisation des relations du groupe. Nous proposons des cours collectifs en intra et un accompagnement sur un projet créatif porteur de sens.