May News

Spring! A time of new growth and opportunities, but as we all know, progress is never smooth and steady. Just as the spring weather can range from t-shirts to winter coats - sometimes on the same day; progress towards goals can run both hot and cold. It is easy to be optimistic and use our wellness toolkit when things are going well, but in my mind these times are just practice for when we really need them. When I'm having a difficult time (be it personal or professional), it can be very challenging to find the motivation to dip into my toolkit and use my skills to keep myself balanced, but this is the very time when they help me the most. I invite you to look for opportunities to regularly dip into your Brain Gym® toolkit, and especially if you are experiencing a setback or are feeling discouraged. It is the most effective way I know to bring some warmth, sun and optimism back into my day.

Sonya Sommerville

Brain Gym Consultant & Brain Gym® Canada Board member

Nouvelles de mai

Le printemps ! C'est une période de croissance et de nouvelles opportunités, mais comme nous le savons tous, la progression n'est jamais fluide et régulière. Tout comme le temps printanier peut passer du t-shirt au manteau d'hiver, parfois le même jour; les progrès vers les objectifs peuvent être à la fois chauds et froids. Il est facile d'être optimiste et d'utiliser notre boîte à outils de bien-être lorsque les choses vont bien, mais à mon avis, ces périodes ne sont qu'un entraînement pour le moment où nous en aurons vraiment besoin. Lorsque je traverse une période troublée (que ce soit sur le plan personnel ou professionnel), il m'est parfois très difficile de trouver la motivation nécessaire pour puiser dans ma boîte à outils et utiliser mes compétences pour me maintenir en équilibre, mais c'est précisément à ce moment-là qu'elles me sont le plus utiles. Je vous invite à trouver des occasions pour puiser régulièrement dans votre boîte à outils de Brain Gym®, surtout si vous vivez un contretemps ou si vous vous sentez découragé(e). C'est le moyen le plus efficace que je connaisse pour ramener un peu de chaleur, de soleil et d'optimisme dans ma journée.
Sonya Sommerville

Consultante en Bran Gym® et member du CA de Brain Gym® Canada

Connect

CanBeWell Social Media Rally

One of the events we have listed on our Google Classroom is the monthly CanBeWell social media rally. If you are not familiar with this type of event, it is a way of increasing traffic to your Facebook post by partnering with other wellness professionals to support each other with “loves” and comments. The more comments and “loves” a person has on a Facebook post, the higher that post will show up in other people’s feeds and the more likely they are to reach a wider audience. It isn’t enough to just “like” a post, that doesn’t register in the

Facebook algorithm, you need to “love” it (heart icon) to have an impact on the algorithm. All the details of how to participate are on the BGC Google Classroom, but here is the general information. On the third Tuesday of the month, create a post about Brain Gym® on your Facebook page and send the information to CanBeWell. The links to all the posts will be gathered and sent to all participants. Each participant is asked to go to each post, make a comment of at least six words and “love” the post. This activity on your Facebook post will help to bring more traffic to your page and improve your visibility on Facebook. If you are already creating posts about Brain Gym® on Facebook, or if you don’t use social media much but want to start, this is a really simple way to increase your social media reach. We would also like to participate as Brain Gym® Canada, so if anyone is interested in creating some monthly posts for our BGC page that you can also link to from your page, please let us know.

CanBeWell
Canadian Association of
BioEnergetic Wellness

Brain Gym® Buddies Spring 2023

We are continuing on-line pairing of buddies for spring 2023, inviting Brain Gym® Canada members to balance, play, learn and connect. Whether you a professional member of Brain Gym® Canada, an associate, an international or a student member; all are welcome and invited to participate.

Simply reply to Joanne Smyth, Brain Gym® Buddy Coordinator : meet-ups@braingymcanada.ca, by April 30th, 2023 so she may complete the pairing up process.

I would like a Balance with a Buddy in spring 2023:

Yes *No*

What is your preferred language for your balance?

Français English

Connectez-vous

Le rallye mensuel CanBeWell sur les médias sociaux

L'un des événements que vous retrouverez dans notre Google Classroom est le rallye mensuel CanBeWell sur les médias sociaux. Si vous ne connaissez pas ce type d'événement, il s'agit d'un moyen d'augmenter le trafic vers votre publication sur Facebook en vous associant à d'autres professionnels du bien-être afin de vous soutenir mutuellement par des "coups de cœur" et des commentaires. Plus il y a de commentaires et de mentions "j'aime" sur une publication Facebook, plus cette publication apparaîtra dans les fils d'actualité des autres personnes et plus elle aura de chances d'atteindre un public plus large. Vous devez l'aimer (icône de cœur) pour avoir un impact sur l'algorithme. Tous les détails sur la manière de participer se trouvent dans le Google Classroom de BGC, et voici les informations générales. Le troisième mardi du mois, créez un post sur le Brain Gym® sur votre page Facebook et envoyez l'information à CanBeWell. Les liens vers tous les posts seront rassemblés et envoyés à tous les participants. Chaque participant est prié d'aller sur chaque post, de faire un commentaire d'au moins six mots et d'"aimer" le post. Cette activité sur votre page Facebook contribuera à augmenter le trafic vers votre page et à améliorer votre visibilité sur Facebook. Si vous créez déjà des posts sur Brain Gym® sur Facebook, ou si vous n'utilisez pas beaucoup les médias sociaux mais que vous voulez commencer, c'est un moyen très simple d'augmenter votre présence virtuelle. Nous aimerions également participer en tant que Brain Gym® Canada, donc si quelqu'un est intéressé à créer des posts mensuels pour notre page BGC que vous pouvez également lier à partir de votre page, merci de nous le faire savoir.

CanBeWell
Canadian Association of
BioEnergetic Wellness

Les copains de Brain Gym® printemps 2023!

Nous poursuivons le jumelage en ligne des copains de Brain Gym® pour le

printemps 2023, en invitant les membres de Brain Gym® Canada à échanger des équilibrage, jouer et apprendre ensemble tout en tissant des liens. Que vous soyez un membre professionnel de Brain Gym® Canada, un associé, un membre international ou un étudiant, tous sont les bienvenus et invités à participer.

Répondez simplement à Joanne Smyth, Coordinatrice des Copains de Brain Gym® : meet-ups@braingymcanada.ca, avant le 30 avril, 2023 pour qu'elle puisse terminer le processus de jumelage.

J'aimerai un équilibrage avec un copain de Brain Gym® au printemps 2023:
Oui Non

Quelle langue préférez-vous pour votre équilibrage?
Français English

Share

MEETUPS – BRAIN GYM® CANADA 2023

March 25th Meet up

The March Meet Up was a lively open discussion. Janet Clancy prepared and shared an insightful, articulate, and inspiring description of specific ways Brain Gym® has transformed her life. David Loree shared the creative ways he combines Brain Gym® with other techniques and ideas he's explored. Catherine Flatt noted Brain Gym® didn't make sense to her till she took some of the developmental courses, a feeling echoed by most present.
People expressed ideas that contribute fertilizer for the strategic planning session of our board in May, and the revision of our website to provide accessibility and relevance to the public at large. Thanks to all for your sharing and input!

Mark your calendars for our Saturday April 29th Meet-up:
1 :00pm Toronto Time, 2:00pm in Moncton and 11:00am in Calgary
David Loree will be sharing his Brain Gym technique that he uses to treat concussions. It is sure to be a very informative meeting. Hope you can make it!

Here is the link to join the Meet-up:
https://us02web.zoom.us/j/82327422029

Partager

BRAIN GYM® CANADA 2023 – LES RENCONTRES

Rencontre du 25 mars

La rencontre du mois de mars a été l'occasion d'une discussion ouverte et animée. Janet Clancy a préparé et partagé une description perspicace, articulée et inspirante des façons spécifiques dont le Brain Gym® a transformé sa vie. David Loree a partagé les manières créatives dont il combine le Brain Gym® avec d'autres méthodes et idées qu'il a explorées. Catherine Flatt a noté que le Brain Gym® n'avait pas de sens pour elle jusqu'à ce qu'elle suive certains cours de développement, un sentiment partagé par la plupart des participants.
Les participants ont exprimé des idées qui apportent de l'engrais pour la session de planification stratégique de notre conseil d'administration en mai, ainsi que pour la révision de notre site web afin de le rendre plus accessible et plus pertinent pour le grand public. Merci à tous pour votre partage et votre contribution !

Réservez la date de notre rencontre du samedi 29 avril :
13 h, heure de Toronto, 14 h à Moncton et 11 h à Calgary
David Loree présentera la technique Brain Gym qu'il utilise pour traiter les commotions cérébrales. Cette réunion sera certainement très enrichissante.
J'espère que vous pourrez venir !

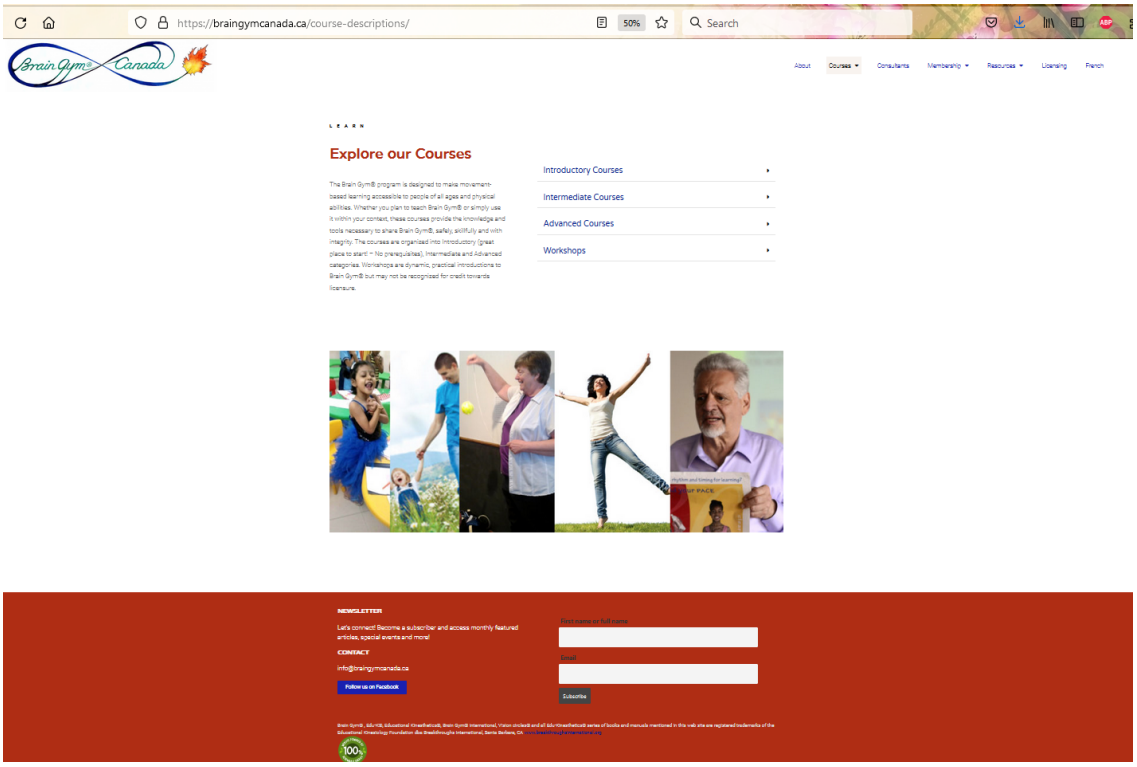
Voici le lien pour joindre la rencontre :

https://us02web.zoom.us/j/82327422029

Learn

So many courses and so little time! The course calendar on the Brain Gym® Canada website is looking amazing, with a wide variety of both online and inperson offerings. As professional members you may post your upcoming courses here. If you need assistance doing so, there is a tutorial in the Google Classroom as well as our Digital Gardian Angle Sara :
websupport@braingymcanada.ca
You can check the calendar out here :
https://braingymcanada.ca/courses/
Make sure you visit often, as there are new offerings being added all the time.

For those of you who have not had the opportunity to participate in courses recently, there are many exciting choices available from basic Brain Gym 104 and introductory courses to completing the Movement Facilitator track, as well as Consultant Practicum, live and in person this summer!



Apprendre

Tellement de cours et si peu de temps ! Le calendrier des cours sur le site Web de Brain Gym® Canada est superbe, avec une grande variété de propositions en ligne et en présentiel. En tant que membres professionnels, vous pouvez afficher vos cours à venir sur ce calendrier. Si vous avez besoin d'aide pour le faire, il y a un vidéo dans le Google Classroom ainsi que notre ange gardien digital Sara : websupport@braingymcanada.ca

Vous pouvez consulter le calendrier ici :

https://braingymcanada.ca/courses/

Pensez à vous y rendre souvent, car de nouvelles formations sont ajoutées régulièrement.

Pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de participer à des cours récemment, il y a beaucoup de choix passionnants disponibles, du Brain Gym 104 de base et des cours d'introduction à la certification de facilitateur de mouvement, ainsi que le stage d'enseignant et consultant en Brain Gym, en ligne et en présentiel cet été !

www.braingymcanada.ca

© 2020 Brain Gym® Canada
130 Sunset Way
Priddis Greens, Alberta T0L 1W3
news@braingymcanada.ca

This email was sent to <<Email Address>>
why did I get this? unsubscribe from this list update subscription preferences
Brain Gym Canada · 130 Sunset Way · Priddis Greens, AB T0L 1W3 · Canada

INTUIT mailchimp