

CALCULEZ VOTRE QUOTIENT BMC

Le Body-Mind Centering® est une approche somatique alliant mouvement, toucher et anatomie expérimentale. Une recherche pour partir à la découverte de soi (et bien plus encore).
Cette mystérieuse pratique est-elle faite pour vous ?

Pour le savoir : faites le test !

1. À un concours très demandé, vous finissez 1^{er} de la liste d'attente

- La chance vous sourit toujours, il y aura bien un désistement !
- C'est votre manque d'endurance dans l'avant bras qui vous a empêché de finir l'épreuve à temps
- ▲ Vous vous lancez dans des rituels vaudous pour éliminer un concurrent.

2. Après avoir passé la journée à préparer vos fameuses lasagnes, un convive vous apprend qu'il est devenu végétalien et intolérant au gluten

- ▲ Vous le questionnez lourdement sur ses convictions et le mettez face à ses propres contradictions
- Vous préparez rapidement une casserole de riz blanc. Au moins, ça cale.
- Aucune importance ! Vous avez toujours dans votre congélateur quelques plats vegan et gluten free pour parer à toute éventualité !

4. Votre nom se retrouve par erreur dans la rubrique nécrologie du journal local

- ▲ Vous portez plainte contre le journal et le cachez à vos voisins. Personne ne doit savoir !
- Vous prenez tout de suite rendez-vous avec votre cardiologue
- Vous avez toujours su que vous aviez un homonyme dans la région. Dommage de ne pas l'avoir rencontré plus tôt...

3. Vous venez de gagner un séjour en hôtel 5 étoiles

- Vous l'échangez pour un séjour chez l'habitant : rien de mieux que l'authenticité
- ▲ Vous l'offrez à un-e ami-e
- Prêt-e à partir, vous remplissez votre valise de paquets de chips : on ne mange jamais à sa faim dans ces restaurants gastronomiques

5. Vous êtes assiégé par un orateur égocentré, votre patience atteint ses limites

- Vos penchants narcoleptiques se révèlent, vous tombez dans un sommeil profond qui vous libère
- Qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'ivresse. Vous vous laissez bercer par la prosodie de ce pseudo conférencier
- ▲ Puisque de toute façon vous ne pouvez pas le faire taire, vous vous lancez intérieurement dans une analyse comportementale

6. La roue de votre hamster vous plonge dans des méditations sans fin

- ▲ Vous achetez un second hamster pour stimuler vos deux hémisphères cérébraux à la fois
- Vous attendez avec impatience que la fête foraine revienne pour tenter l'aventure à échelle humaine
- Vous pensez avec nostalgie à l'époque où vous passiez les tests pour rentrer à la NASA

7. Vous vous retrouvez enfermé dans les toilettes du cinéma et la séance va commencer

- Un coup d'épaule bien placé devrait vous sortir de ce mauvais pas, vous ne craignez pas les ecchymoses !
- ▲ Vous connaissez quelqu'un dans la salle, demandez de l'aide à un ami.
- Qu'à cela ne tienne, vous n'avez pas si souvent l'occasion d'être seul et de toute façon, le film sera disponible en streaming dans deux semaines.

CALCULEZ VOTRE QUOTIENT BMC

8. Si vous étiez un héros, vous seriez

- Jacky Chan, il n'y a pas de frontière entre la fiction et la réalité
- Indiana Jones, vous n'avez pas peur des serpents
- ▲ James Bond, vous adorez les gadgets

9. Une nuit au mois d'août

- ▲ La grande ours dans les Pyrénées
- Les Cyclades à Belle Île
- Cassiopée dans le Larzac

10. Votre animal totem

- ▲ L'éléphant, pour sa mémoire et sa détermination
- La panthère, pour sa puissance et son pelage soyeux
- La licorne, pour son élégance et sa crinière arc-en-ciel

* * *

Vous voici arrivé à la fin du test. Comptez vos points et découvrez votre profil BMC®

■ = ... ▲ = ... ● = ...

Vous avez une majorité de ■

... Vous êtes BODY

Le corps, ça vous connaît ! Abdos, pompes, développés couché ; stretching, running, piscine ; kiné et karaté, vous êtes sur tous les fronts ! Vous êtes ce qu'on appelle un·e spécialiste et il n'est pas rare de voir vos proches chercher conseil auprès de vous tant vos compétences en la matière sont estimées. Votre force et votre énergie sont impressionnantes mais à toujours vouloir en faire trop, vous oubliez les petits rien du quotidien, à commencer par vous. Votre corps est sain mais qu'en est-il de votre esprit ?

Essayez le Body-Mind Centering®, vous découvrirez une nouvelle facette de votre personnalité qui vous réconciliera avec des territoires délaissés.

Vous avez une majorité de ▲

... Vous êtes MIND

La capitale du Nicaragua, le 8^e chiffre de π , les présidents de la 3^e République... Vous êtes incollable ! Vous savez tout sur tout et vos connaissances ne sont pas qu'encyclopédiques. Réflexion, spiritualité, humour... L'esprit est votre domaine, vous y excellez et l'arpentez avec bonheur. Vous rappelez que ces hautes fonctions intellectuelles ont un siège organique semble un peu trivial mais peut-être est-il temps pour vous de trouver vos pieds sur terre ? À force de vouloir vous élever vers des horizons toujours plus lointains, vous en oublieriez presque de boire et de manger.

Votre corps est votre allié, Body-Mind Centering® est là pour vous le rappeler !

Vous avez une majorité de ●

... Vous êtes CENTERING

Équilibré·e, ancré·e, réfléchi·e sont autant de synonymes qui vous caractérisent. Votre corps et votre esprit sont liés, c'est un fait. Et si le chemin pour arriver jusque là n'a pas été de tout repos, vous jouissez à présent de toute cette sagesse accumulée qui fait de vous un être épanoui, en phase avec son époque et le monde dans lequel il vit. Pourquoi ne pas venir partager cet accomplissement au sein d'une communauté bienveillante où humilité et recherche sont les maîtres mots ?

Parmi vos pairs, vous pourrez pousser votre nature à son paroxysme. C'est décidé, le Body-Mind Centering® est fait pour vous. « Le BMC®, je m'y mets ! »

Prêt·e·s à passer à l'action ?

Pour en savoir plus et vous tenir informé·e·s des prochaines occasions de découvrir le Body-Mind Centering®

Rendez-vous sur le site

www.bodymindcentering.fr

