

ATELIERS

Optimiser l'apprentissage – mouvements de BrainGym®

Découvrir, retrouver ou améliorer
ses compétences par le mouvement et le jeu.

EXEMPLES D'UTILISATION

Atténuer :

Agitation ou apathie, difficulté à être présent
Impact du stress dans le corps
Difficulté de concentration
Difficulté d'organisation et mauvaise gestion du temps
Etc.

Renforcer :

Le goût d'apprendre
Compétences d'organisation
Compétences de focalisation, participation
Compétences de communication
Clarté de l'écoute et de la parole
Confiance et estime de soi
Coordination globale pour le sport
Etc.

Qu'est-ce que le BRAINGYM ?

Le BrainGym® est un ensemble d'activités conçues pour soutenir les compétences physiques nécessaires au développement des compétences cognitives (apprentissage, concentration, organisation, communication).

Expérience éducationnelle basée sur le mouvement, la joie de bouger.

Cela développe la communication entre le corps et les fonctions cognitives, ce qui soulage le stress tout en accroissant les performances.

Il permet également de viser une utilisation optimale de l'intégralité du cerveau grâce à des mouvements simples du corps.

Trop souvent, le corps est vu comme « utile » pour bouger et la tête « utile » pour réfléchir.

Et si on réconciliait les deux pour en faire des alliés !

DEROULEMENT DE L'ATELIER

Alternance d'apports théoriques et pratiques - 1h30

Pour toutes les générations....

Découvrir, retrouver ses compétences par le mouvement et le jeu.

Mouvements simples et réalisés en douceur, que vous pourrez appliquer en autonomie au quotidien, au travail ou à la maison.