



Le journal du Brain Gym

N°35 – 4^{eme} numéro 2012

www.braingym.fr

3€



Dessin réalisé magnifiquement par Enora et Amaury

BRAIN GYM[®]
France

MENU

Infos générales.....	2
Et vous ? Quels sont vos cailloux ?.....	3
Les Humains et la super vision.....	6
Exercices énergétiques par G.Dennison.....	8
Triptyque BG & Ecole.....	9
Un peu de Brain Gym dans le quotidien des étudiants !!!.....	12
Le Livre de chevet.....	14
Les adresses.....	15

L'Éducation Kinesthésique/Brain Gym

L'Éducation Kinesthésique est une approche qui se propose de stimuler nos compétences par des activités :

- artistiques (crayonnage en miroir, dessin, jeux de rôle) ;
- éveil et expression corporelle (danse, musique, coordination, motricité) ;
- mouvements de **Brain Gym** pour améliorer l'apprentissage (enfants à l'école, travail au bureau...);
- visuelles (mouvements de *Gym Visuelle* très efficaces devant l'ordinateur et pour conserver une vision saine) ;
- de développement personnel (réflexes archaïques et posturaux) ;
- gestion du stress et des tensions.

L'Éducation Kinesthésique s'appuie sur des travaux entrepris depuis des décennies sous la direction de **Paul Dennison** (USA), docteur en sciences de l'éducation, et de sa femme **Gail** (danseuse et artiste).

Nos influences sont nombreuses :

- Danse, gymnastique douce, technique Alexander, yoga...
- Shiatsu, énergétique chinoise
- Technique crânio-sacrée, Touch For Health
- Pédagogie (M. Montessori, A. Gesell...)
- L'intégration sensorielle de J. Ayres
- La théorie des intelligences multiples de H. Gardner
- L'optométrie comportementale (visiologie) et la méthode Bates
- Développement des réflexes archaïques et posturaux (S. Masgutova)

L'Éducation Kinesthésique est une approche éducative théorique et pratique qui se propose d'aider chacun à explorer sa manière d'apprendre et à se développer. Elle se focalise sur le potentiel de la personne en utilisant le meilleur enseignant : le mouvement (kinesthésie).

Définition

Éducation : mise en œuvre des moyens propres à assurer la formation et le développement d'un être humain (Petit Robert 1979).

Kinesthésique : qui se rapporte à la kinesthésie (le sens du mouvement) : sensation interne du mouvement des parties du corps assurées par le sens musculaire (sensibilité profonde des muscles - proprioception), par la vision et par l'oreille interne (équilibre, labyrinthe).

L'Éducation Kinesthésique est donc une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel.

Un réseau de qualité

Un des objectifs de l'association Brain Gym France est de développer un réseau de qualité dans l'enseignement et la pratique de l'Éducation Kinesthésique/Brain Gym®, de faire respecter le code déontologique de la profession et de représenter officiellement l'Éducation Kinesthésique sur le territoire français.

EDITO

Chers lecteurs, Chères lectrices,

C'est avec un immense plaisir que nous jouons les Pères Noël cette année avec dans notre hotte, le premier triptyque de la série BG & ...

Nous en parlions depuis quelques temps, et après des moments de travail individuel et de travail collectif de tout le bureau de Brain Gym France, nous vous présentons le triptyque BG & Ecole qui sera dès ce mois-ci, téléchargeable sur le site www.braingym.fr.

L'objectif de ce support de communication, c'est d'être un soutien aux démarches des accompagnant(e)s et animateurs(trices) en Éducation Kinesthésique mais également pour toute personne désireuse de parler de l'approche BG.

Faites en bon usage et n'hésitez pas à nous transmettre vos retours et remarques.

Très belles fêtes de fin d'année à tous.

Le Bureau

L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

L'association Brain Gym France réunit trois types de membres :

1- Les membres **sympathisants** s'intéressent à l'Éducation Kinesthésique. Ils peuvent à leur demande figurer sur la liste des étudiants en Éducation Kinesthésique.

Sympathisant classique : 10€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par la Poste de manière classique.

Sympathisant internet : 5€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par courriel (email), via internet. Charge à vous de les imprimer chez vous si vous le souhaitez. Les courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

2- Les membres **consultants** sont des professionnels de l'Éducation Kinesthésique, **ils la pratiquent en individuel.**

3- Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignement.** Tous suivent un code déontologique. Les consultants-instructeurs qui adhèrent à notre association suivent les programmes internationaux en vigueur et un programme de formation continue.

Vous former auprès d'eux est la garantie d'une formation reconnue au niveau international.

Ce que nous proposons pour tous nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : www.braingym.fr

Le but premier de l'association est de développer et faire connaître l'Éducation Kinesthésique, tout en réunissant professionnels de la méthode, professionnels de l'éducation et grand public.

Et vous ? Quels sont vos cailloux ?

Un jour, un vieux professeur de l'École nationale d'administration publique (ENAP) fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour « passer sa matière » .

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit :

« Nous allons réaliser une expérience ».

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot Mason d'un gallon (pot de verre de plus de 4 litres) qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda :

"Est-ce que ce pot est plein ?".

Tous répondirent :
"Oui".



Il attendit quelques secondes et ajouta :
"Vraiment ?".

Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot. Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : "Est-ce que ce pot est plein ?".

Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège.

L'un d'eux répondit: "Probablement pas !".
"Bien !" répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table un seau de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda : "Est-ce que ce pot est plein ?". Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : "Non !".

"Bien !" répondit le vieux prof.

il prit alors le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : "Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ?"

Un élève répondit : "Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire".



"Non" répondit le vieux prof.
"Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite".

Il y eut un profond silence.
Le vieux prof leur dit alors : "Quels sont les gros cailloux dans votre vie ?"
"Votre santé ?"
"Votre famille ?"
"Vos ami(e)s ?"
"Réaliser vos rêves ?"
"Faire ce que vous aimez ?"
"Apprendre ?"

"Défendre une cause ?"
" Vous relaxer ?"
"Prendre le temps... ?"
"Ou... toute autre chose ?"

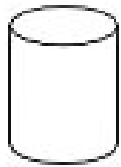


"Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir...sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question : "Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie ?"
Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot"

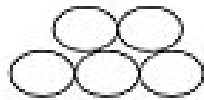
D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua ses élèves et lentement quitta la salle.

(Anonyme)

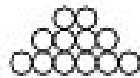
L'expérience des cailloux



un pot



des gros cailloux



des graviers

du sable

Faire l'expérience avec les élèves sans dévoiler le texte. Ils doivent comprendre par eux-mêmes que si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous par la suite...

SYNTHESE

Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses gros cailloux en premier dans sa _____, sinon on risque de ne pas la _____.

Si on donne priorité au gravier et au sable, on remplira sa vie de _____ et l'on aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer à ce qui nous est _____.

Ainsi, il ne faut pas oublier de se poser cette question :

« _____ ? »

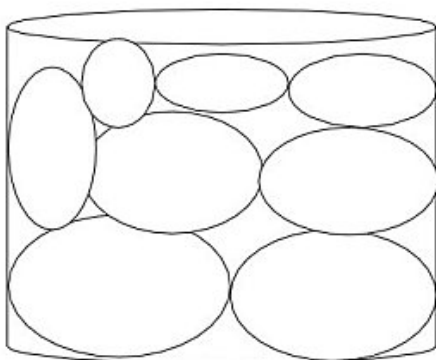
EXERCICE

Quels sont les gros cailloux de ta vie ?

OU Quelles sont tes valeurs ? Qu'est-ce qui est le plus important à tes yeux ? Qu'est-ce qui passe en premier dans ta vie ?

Ta famille ? Tes amis ? Réaliser tes rêves ? Faire ce que tu aimes ? Apprendre ? Ta santé ? Ou autre chose ?

1. Sur une feuille de brouillon, fais l'inventaire de ce qui compte le plus pour toi. Prends le temps de réfléchir, il s'agit de ta vie !
2. Dessine un bocal avec 8 cailloux de différentes tailles.

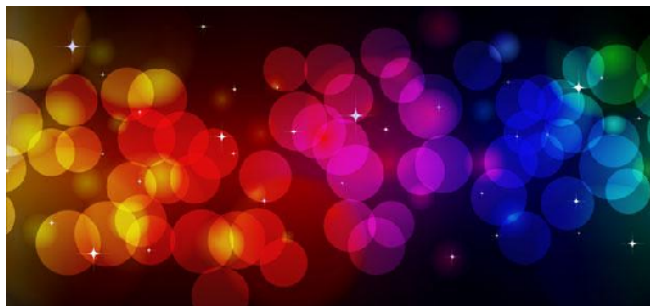


Place ensuite chacune de tes valeurs dans ton bocal, en commençant par la plus importante (le plus gros caillou).

Les humains et la super vision

Par Veronique Greenwood

publié en ligne le 18 Juin 2012 – Discover Magazine



Un nombre inconnu de femmes peuvent percevoir des millions de couleurs invisibles au reste du monde. Une scientifique britannique essaie de les trouver et comprendre cet extraordinaire pouvoir de vision.

L'humain moyen, commun parmi les communs, peut percevoir un million de couleurs différentes. Vermillon, cyan, cramoisi, pervenche, chartreux – nous avons des milliers de mots pour elles, mais une simple langue ne peut jamais englober l'extraordinaire gamme de nuances. Nos capacités de voir en couleurs viennent de ces cellules dans l'oeil appelées cônes, 3 types en tout, chacun déclenché par différentes longueurs d'ondes de lumière. Chaque moment où nos yeux sont ouverts, ces trois variétés de cônes envoient des messages au cerveau. Le cerveau associe alors les signaux pour produire la sensation que nous nommons couleur.

La vision est complexe, mais le calcul de couleur est étrangement simple: chaque cône confère la capacité de distinguer environ une centaine de camaïeu, donc le nombre total de combinaisons est d'au moins 100^3 , ou d'un million. Enlever un cône (devenir ce que les scientifiques appellent d'un trichromatique vers un dichromatique) et le nombre des combinaisons possible baisse d'un facteur de 100 à 10000. Presque tous les autres mammifères, incluant les chiens et les singes, sont dichromatiques. La richesse du monde que nous voyons rivalise seulement avec celle des oiseaux et certains insectes, qui perçoivent également la gamme ultraviolet dans le spectre.

Les chercheurs supposent, aussi, que certaines personnes peuvent même en voir plus. Vivant parmi nous, existent des personnes avec 4 types de cônes, pouvant ainsi expérimenter une gamme

de couleurs invisibles aux autres. Il est possible que ceux, appelés tétrachromatiques, voient une centaine de millions de couleurs, avec chaque nuance familière fractionnée en une centaine de plus d'ombres subtiles pour lesquelles il n'y a pas de nom, ni d'échantillon de peinture. Et parce que percevoir les couleurs est une expérience personnelle, il n'y aurait aucun moyen de savoir la vision dépasse les limites que l'on attribue à la vision humaine.

Au cours des deux dernière décennies, Gabriel Jordan, neuroscientifique de l'Université de Newcastle et ses collègues ont cherché des personnes ayant cette super-vision. Jordan en trouva finalement une, il y a deux ans. Un docteur vivant dans le nord de l'Angleterre, appelé cDa29 dans les écrits, est le premier tétrachromatique connu de la science. Elle n'est surement pas la dernière.

La première allusion sur l'existence d'une personne tétrachromatique vient d'un article daté de 1948 sur le daltonisme. Le scientifique néerlandais HL de Vries étudiait les yeux d'hommes daltoniens, qui, en plus de deux cônes normaux, possèdent un cône mutant qui est moins sensible au vert et au rouge, rendant difficile pour eux la distinction des deux couleurs. Il testa leur vision en leur faisant faire des tests basiques de comparaisons. Tripotant un cadran sur un instrument de laboratoire, ces hommes devaient mélanger des lumières rouge et verte jusqu'à ce que le résultat, à leurs yeux, correspondent à une nuance standard de jaune. Pour compenser leur difficulté à discerner les nuances, les daltoniens eurent besoin d'ajouter plus de vert ou de rouge qu'une personne trichromatique, pour obtenir une correspondance.

De Vries testa les filles de l'un des sujets et observa que même si elles n'étaient pas daltoniennes, elles avaient besoin de plus de rouge dans leur tests de lumière, que les gens communs, pour avoir une correspondance précise. Si les femmes n'étaient pas daltoniennes, que se passaient-ils donc?

Réfléchissant à la situation, De Vries pensa discerner une explication. Le daltonisme court

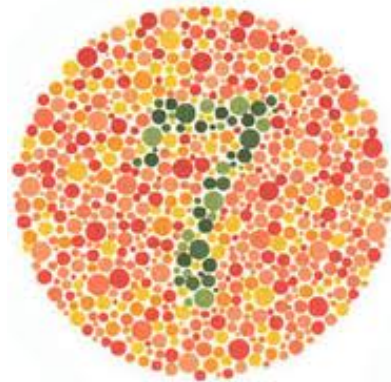
dans les familles, affectant les hommes et non les femmes. Pendant que le daltonien possède 2 cônes normaux et un mutant, De Vries savait que les mères et les filles de daltoniens ont un cône mutant et trois cônes normaux, un total de quatre cônes dans leurs yeux. Il supposa que le cône supplémentaire pourrait expliquer pourquoi les femmes percevaient les couleurs différemment, non parce qu'elles voyaient moins que les gens communs mais parce qu'elles voyaient plus qu'eux. Il supposa que ces femmes pourraient utiliser ce quatrième cône pour distinguer plus de couleurs qu'une personne trichromatique, mais il enterra cette idée dans la dernière page de son article. De Vries n'a plus écrit sur ces femmes avec quatre cônes.

Dans les années 1980, le neuro-scientifique John Mollon de l'Université de Cambridge, le collaborateur de Jordan local, étudiait la vision couleur des singes et s'intéressa aux écrits de De Vries sur le tétrachromatisme. Mollon et Jordan réalisèrent que depuis que le daltonisme était devenu commun, les femmes avec quatre cônes devaient l'être aussi. Jordan estimait qu'elles pouvaient composer 12% de la population féminine. Pour trouver si les tétrachromatiques se cachaient dans ce groupe, les chercheurs rassemblèrent les mères d'hommes daltoniens et leur firent faire les tests de correspondances similaires à ceux utilisés par De Vries, mais avec une différence. Si elles étaient de vraies tétrachromatiques, elles ne pourraient jamais faire une correspondance satisfaisante, parce qu'elles seraient capables de percevoir les gradations de couleurs bien plus subtiles que celles proposées par le test.

Pas de chances: Mollon et Jordan trouvèrent que les femmes possédant quatre cônes faisant invariablement la correspondance dans les tests. En 2007, Jordan, désormais à Newcastle, revint au test utilisant une nouvelle méthode. Assises dans une pièce sombre, regardant dans un appareil de laboratoire, les femmes voyaient un flash de trois cercles colorés devant leurs yeux. Pour une personne trichromatique, ils semblent tous identiques. Pour une personne tétrachromatique, cependant, un cercle se démarquerait? Ce cercle n'était pas d'une pure couleur mais un subtil mélange de lumières verte et rouge généré de manière aléatoire par un ordinateur. Seule une personne tétrachromatique serait capable de percevoir la différence, merci à ces ombres supplémentaires rendant visible ce quatrième cône.

Jordan donna ce test à 25 femmes ayant toutes

un quatrième cône. Une femme, du nom codé de cDa29, répondit correctement à chaque question. « Je sautait en l'air » dit Jordan. Elle avait finalement trouvé son tétrachromatique.



Qu'est ce que ça ferait de voir à travers les yeux de cDa29? Malheureusement, elle ne peut décrire ce qui différencie sa vision de la notre, pas plus que nous pourrions décrire à une personne dichromatique à quoi ressemble le rouge. « Cette perception privée est ce pour quoi tout le monde est curieux » dit Jordan, « J'adorerais pouvoir le voir ». Le prochain défi de Jordan est de découvrir pourquoi cDa29 est différente des autres femmes qu'elle a testé. « Nous savons maintenant que les tétrachromatiques existent, mais nous ne savons pas ce qui permet à quelqu'un de devenir fonctionnellement tétrachromatique quand la majorité des personnes ayant quatre cônes ne le sont pas ». Jay Neitz, un chercheur sur la vision de l'Université de Washington, pense que le potentiel des tétrachromatiques a besoin de pratique pour éveiller leurs capacités. « La plupart des choses que nous voyons comme colorées, sont produites pas des personnes qui créent des couleurs visibles par les trichromatiques ». Il dit « Il se pourrait que le monde entier est réglé sur le monde des trichromatiques ». Il suspecte également que le monde naturel n'a pas assez de variation de couleur pour permettre au cerveau d'utiliser le quatrième cône. Les tétrachromatiques n'auront peut être jamais besoin d'expérimenter la totalité de leurs capacités. Ils seront peut être coincés dans un monde adapté aux créatures qui possèdent des capacités moindres. Peut être que si les femmes apprennent régulièrement en laboratoire, apprennent vraiment, à décrire à l'extrême les subtiles ombres et nuances, elles pourraient réveiller les compétences latentes de leur quatrième cône. Alors, elles pourraient commencer à voir des choses qu'elles n'ont jamais essayé de voir avant, un kaléidoscope de couleurs au-delà de notre imagination.

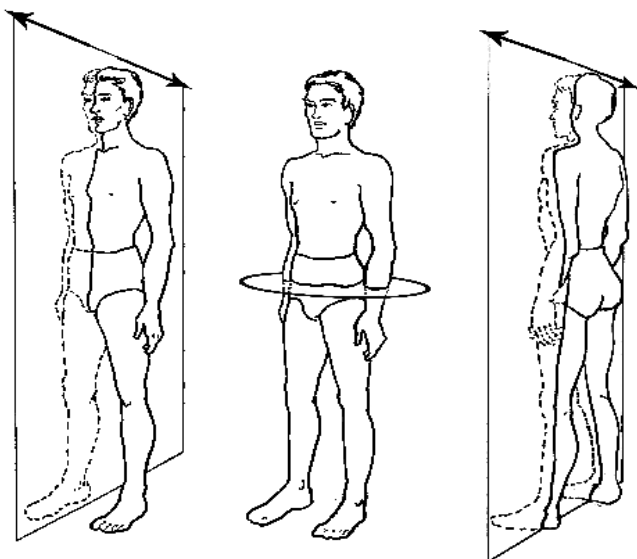
Les exercices énergétiques comme repères de l'alignement des trois lignes médianes

par Gail DENNISON



Selon le spécialiste du mouvement Eric Franklin, « l'alignement souligne l'aspect de la posture concernée par la relation géométrique des parties du corps. Cela se voit habituellement en position debout ». Comme clés de cet alignement, l'anatomie décrit

trois axes qui se croisent pour former trois plans. L'Éducation Kinesthésique (Edu K) se réfère à ces axes sous le nom de lignes médianes. En Edu K, la ligne de traitement est l'axe pour le plan médian droite/gauche, et illustre la dimension de la latéralité. De la même manière, la ligne de participation est l'axe pour le plan avant-arrière, dos/ventre, du corps, pour la dimension de la focalisation. Enfin, la ligne de stabilisation est l'axe haut/bas du plan horizontal, et représente la dimension du centrage. (cf figure 1, page 11)



Quand la géométrie corporelle est affectée cela entraîne de mauvais alignements, nous devons alors nous adapter constamment pour garder ou accroître notre stabilité, tentant ainsi d'équilibrer les muscles faibles ou tendus et les déviations ainsi créées (latéralement ou sagittalement).. Le but de cet article est de savoir comment nous utilisons les 7 exercices énergétiques du Brain Gym pour prendre conscience des trois lignes

médianes, améliorer notre alignement, et ainsi augmenter notre stabilité structurelle et émotionnelle.

La stabilité est la fermeté du corps, la constance, la capacité à être enraciné. Par exemple, le dauphin peut nager à la surface de l'océan ou plonger dans ses profondeurs, bondir et tourner sans jamais perdre sa stabilité fournie par ses mouvements autour, et à travers, de sa ligne verticale. Le centrage renvoie à la capacité d'accéder à notre centre de gravité pendant que nous bougeons; nous fournissant la stabilisation dynamique qui est possible quand nous avons conscience de comment nos extrémités et nos organes sensoriels communiquent avec notre géométrie corporelle.

Le chercheur en Biomécanique Katy Bowman dit que des genoux tendus, des chevilles contractées, un pelvis rentré ou un dos cambré pourraient laisser supposer que le corps se tient debout de manière droite, « mais le squelette n'est plus maintenu droit sur le sol ». Bowman explique que, « le moyen idéal pour stabiliser le corps est une communication complexe entre muscles, tendons, organes de Golgi, nerfs, tronc cérébral, et cerveau. Quand l'électricité voyage à travers le système proprioceptif, nous sentons clairement que notre corps est connecté à lui-même et à son environnement. Le flux électrique, cependant, dépend de la longueur structurelle de cette communication... Sans cette longueur musculaire structurelle, conditionnée pas un bon placement osseux, le corps est obligé de se raccrocher à des points de références non internes, éloignant ainsi son centre d'équilibre du centre de la masse et laissant le corps instable ».

La conscience de ces trois plans de mouvements contribue à rendre possible une communication musculaire optimale. Par exemple, alors que les muscles faibles ou tendus ne peuvent assumer l'interrelation nécessaire pour supporter le flux électrique, et que les muscles ne reviennent pas systématiquement à leur état de relâchement normal après la contraction, faire les activités d'allongement pour le plan avant/arrière peut équilibrer les muscles qui sont trop contractés ou hypotoniques.

De la même manière, parce que la dissymétrie latérale telle que la « jambe courte » ou une

hanche haute joue sur les capacités à croiser de manière fluide la ligne médiane, les mouvements de latéralité peuvent aider à stabiliser le plan droite/gauche à travers une utilisation symétrique.

Franklin fournit un clé supplémentaire sur l'alignement: « Le centre naturel du corps humain est le nombril. Si l'être humain étend ses mains et ses pieds et quelqu'un place le compas sur le nombril, le bout des doigts et des orteils seront chacun touchés par le cercle dessiné ». Nous pouvons utiliser les exercices énergétiques pour stabiliser les trois plans en étant habitués au poids du corps correctement réparti à partir du centre de masse, tout comme centrer le nombril entre les astragales (chevilles) pour un équilibre vertical pendant que nous pratiquons les points d'équilibre.

Des activités telles que les points d'enracinement ou points de l'espace peuvent nous donner de l'aisance de verticalité dans le champ de la ligne

médiane de traitement. Ils peuvent offrir en plus la conscience de l'alignement tête-hanche-pieds en terme de ligne de stabilisation en nous enseignant comment porter le poids de notre tête (de même lorsque nous pratiquons les bâillements énergétiques, le casque d'écoute, les points d'équilibre) centré sur les épaules, qui sont elles-mêmes centrées sur le torse (points du cerveau), le torse centré sur le pelvis (points d'enracinement et points de l'espace). Ces activités nous donnent également des repères d'alignement latéral pour les oreilles, les épaules, les hanches et les chevilles sur la ligne de participation, en fait s'adressant à chacune des dimensions du corps en même temps qu'aidant à centrer le nombril (et donc la largeur des hanches) au-dessus des genoux et des pieds. Que la personne soit assise, accroupie ou debout, les exercices énergétiques apportent des repères importants pour l'alignement et aident à l'équilibre du poids du corps à partir du centre de la masse.

Un outil de communication pour tous

Le bureau de l'association Brain Gym France travaille depuis plus d'une année sur la conception et réalisation d'un document et nous avons aujourd'hui l'immense plaisir de vous le présenter.

Ce document, baptisé triptyque en raison de sa forme (format A4 plié en 3 volets), se propose de faire découvrir le Brain Gym dans le cadre de l'école au sens large, à savoir les écoles primaires, les collèges et lycées, l'université et toute structure en lien avec l'enseignement, d'où son nom:

Brain Gym et Ecole

Il explique ce qu'est l'approche Brain Gym, qui celle-ci peut concerner, en quoi elle peut aider, de quelle manière et sous quelle forme.

Tout accompagnant Brain Gym, tout animateur de stage, pourra librement télécharger et imprimer ce document sur le site braingym.fr. Un petit espace vous permet également d'y apposer vos coordonnées professionnelles. Il est disponible aussi à toute personne, y compris non professionnel du Brain Gym, de l'utiliser à titre d'information.

Nous espérons que ce document sera le premier d'une série et que les suivants pourraient se nommer:

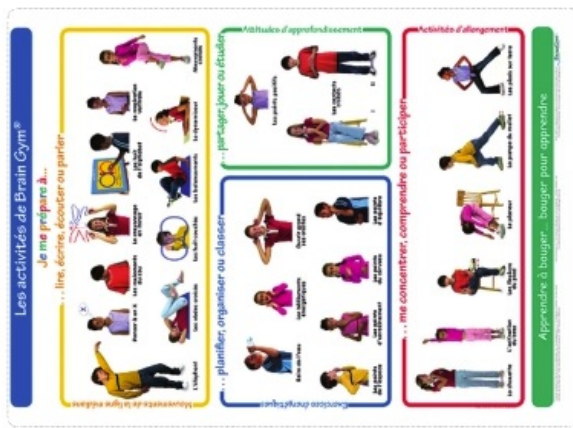
BG et Sports

BG et Senior

BG et quotidien...

Qu'en dites vous?

N'hésitez pas à nous faire vos retours et vos remarques...



© Brain Gym International



© Brain Gym International

FORMATIONS AU BRAIN GYM

PLUSIEURS FORMATIONS SONT PROPOSÉES EN FRANCE ET DANS LE MONDE ENTIER,

POUR LES :

- Particuliers,
- Professionnels de l'éducation,
- Professionnels de la santé,
- Professionnels du milieu sportif,
- Enseignants du primaire et du secondaire
- Étudiants.

Ces Stages permettent de développer les capacités d'observation (postures, tenue de crayon...) et d'apprendre les 26 mouvements de Brain Gym.

Voici le site internet où vous trouverez une formation près de chez vous : www.braingym.fr

CADRE RÉSERVÉ AUX COORDONNÉES :

- de l'accompagnant en Éducation
- Kinesthésique pour des séances individuelles,
- de l'animateur de stages Brain Gym.



« Grâce au Brain Gym, c'est devenu plus facile à l'école ! »
Emma, 10 ans

BRAIN GYM ET ÉCOLE



© FOTOLIA

« Le mouvement est la clé de l'apprentissage »
Paul Dennison

DÉFINITION GÉNÉRALE

L'ÉDUCATION KINESTHÉSIQUE (BRAIN GYM) EST UNE APPROCHE ÉDUCATIVE QUI UTILISE DES MOUVEMENTS ET DES ACTIVITÉS MOTRICES ET ARTISTIQUES POUR DÉVELOPPER NOTRE POTENTIEL.

Cette approche peut être utile à beaucoup de personnes pour améliorer l'apprentissage, à l'école bien sûr, mais aussi au bureau, à la maison et dans toutes les tâches de la vie quotidienne : lecture, écriture, maths, créativité, organisation, adaptation, concentration, mémoire, comptabilité, langues étrangères, musique, passage d'examens...

La séance individuelle répond aux besoins spécifiques de la personne en fixant des objectifs clairs et motivants.

Les mouvements et techniques corporelles adaptées permettent de développer le potentiel et les compétences en respectant le rythme de chacun, quel que soit le domaine visé (scolaire, professionnel, sportif, privé).

Le travail d'écoute et d'observation favorisera le mieux être général et l'estime de soi.



©Brain Gym France

BRAIN GYM ET ÉCOLE

POUR QUI ?

- Élèves du primaire et du secondaire
- Étudiants
- Professeurs des écoles
- Enseignants (collège et lycées)

POUR AIDER A ...

- se sentir bien sur sa chaise,
- réfléchir et prendre son temps avant de parler,
- aller à l'école sereinement,
- se concentrer, écouter, réfléchir, répondre,
- écrire les lettres dans le bon sens (b, d, p ou q),
- recopier aisément du tableau au cahier,
- aborder les évaluations calmement,
- s'organiser (travail, chambre, affaires, emploi du temps...),
- comprendre les consignes,
- participer en classe,
- lire, écrire, compter avec plus d'aisance,
- etc...

LE BRAIN GYM PERMET :

- de retrouver le plaisir d'apprendre,
- d'améliorer ses capacités de lecture, d'écriture, d'expression orale, de logique, etc...
- de favoriser la concentration, la mémorisation, la communication, l'écoute de soi et des autres,
- de mieux gérer le stress (évaluation, oral),
- des outils supplémentaires au soutien scolaire,
- de placer l'élève dans une dynamique de projet personnel,
- de se préparer à apprendre,
- de mieux se connaître.

COMMENT ?

Le Brain Gym propose 26 activités ludiques et faciles permettant une pratique autonome des mouvements, à la maison ou en classe (préparations aux devoirs, routines de début de journée à l'école...).

Un peu de Brain Gym dans le quotidien des étudiants !!!

Rapporté par Sophie Desaphy

Ce témoignage est un cas pratique noté rendu par un étudiant en université de niveau M1. Il était demandé, suite au cours de Brain Gym, d'utiliser, une fois au moins, les mouvements dans une situation concrète du quotidien, et de témoigner des résultats. Ce jeune homme a pu ainsi découvrir, à son grand étonnement, que le corps pouvait avoir un lien avec l'esprit !

C'est une expérience que j'ai faite, pendant 3 ans, avec une responsable de programme audacieuse ! Le challenge était de proposer une discipline non intellectuelle à ces étudiants d'approximativement 22 à 23 ans, dans une formation de gestion prestigieuse au niveau national. Le Brain Gym a donc été proposé à plus d'une centaine d'étudiants par an, avec pour objectif principal la gestion du stress. L'accueil a été plus que mitigé, bloqués, pour la plupart, en mode automatique. Ils veulent tous encore plus de ce qu'ils savent faire c'est à dire, de l'intellectuel. Ils semblent peu disposés à explorer des territoires nouveaux ! Tous surpris, mais aussi choqués pour beaucoup (principalement les garçons) que l'on propose une activité physique dans un cursus intellectuel ; les 2 étant soigneusement cloisonnés par toute l'éducation reçue depuis l'enfance !

Ici, Aurélien témoigne de sa découverte !

Bonne lecture !

Avant d'avoir la chance d'être accepté en Mastère à l'I.A.E de Puyricard, j'ai étudié pendant trois années à l'Université des Lettres d'Aix-en-Provence. J'ai, par la suite, obtenu une licence en Langue, Littérature et Civilisation anglaise. En moyenne, j'avais 18 heures de cours dispensés par semaine sans prendre en compte le travail personnel à fournir ensuite. À côté de cela, j'ai cherché un emploi étudiant à temps partiel afin de financer mes études et les extras: sorties, repas, essence... J'ai donc postulé pour un emploi d'équipier polyvalent dans une grande entreprise de restauration rapide (celle qui a pour repère les deux grandes arches jaunes). À la suite de mon entretien, j'ai été embauché pour un contrat de 68 heures par moi, ce qui représente plus ou moins 16 heures par semaine. L'université plus mon job étudiant étaient entreprenant, mais cela restait relativement gérable comme emploi du temps.

À l'I.A.E, en première année de Mastère, c'est en moyenne 30 à 35 heures de cours

hebdomadaire avec parfois, des soirs où l'on peut finir les cours à 20h30 en ayant commencé à 9h00 du matin. Je ne peux pas financièrement me permettre de démissionner; en additionnant mes heures de cours, mon emploi d'équipier ainsi que le travail personnel (qui est assez considérable) demandé par les matières enseignées, je peux avoir des semaines de 70 heures à fournir.

Le mois de septembre s'est relativement bien déroulé. En effet, c'était le début de l'année scolaire, nous n'avons pas eu une importante masse de travail personnel à fournir pour l'I.A.E, puis je revenais de sept mois de vacances (mon université étant fermée pour cause de grève de février à juin 2009!) Cependant, la fatigue, le stress et d'autres ennemis se sont vite fait ressentir dès le début du mois d'octobre. Les premiers signes de fatigues sont apparus et ont entravé mes capacités scolaires, professionnelles et personnelles:

-Il m'est arrivé de ne pas pouvoir me réveiller un matin alors que je commençais à 9h00.

-Je me suis endormi un soir en cours d'espagnol alors qu'on regardait un film. -J'ai eu beaucoup de mal à suivre pendant les cours

-J'étais assez renfermé sur moi-même, mal à l'aise et stressé en venant en cours.

En énumérant les problèmes dus au stress et la fatigue, j'ai pu en regrouper les conséquences et ainsi les classer par ordre d'intelligence:

-Intelligence de réflexion: Traitement partiels des informations, travail laborieux, découragement, communication difficiles avec les autres.

-Intelligence émotionnelle: les trois critères me qualifiaient parfaitement, à savoir lutte, fuite et inhibition.

-Intelligence d'attention: problèmes d'attentions, en défense avec les autres, immobilité. Il est évident qu'en regardant la pyramide, j'avais bel et bien franchis la ligne qu'il ne fallait pas, et que j'étais en du côté des réflexes de survie.

J'ai donc décidé d'une part, de modifier mon hygiène de vie et d'autre part, de mettre en pratique ce que j'ai pu apprendre sur corps et Moi, pendant les cours de Brain Gym et ce, afin de passer de l'autre côté de la pyramide.

Pour être honnête, j'ai eu au départ, du mal avec le concept de Brain Gym, à m'investir entièrement dans cette matière qui était pour moi plus un « concept », pensant cela trop aléatoire avec un effet uniquement placebo. Cependant, j'ai quand même entrepris de changer cette situation, qui devenait réellement invivable, hanté par le sommeil, le découragement et le stress. J'avais l'impression de ne plus me respecter, je n'avais plus aucune estime de moi-même.

Tout a commencé le lundi 5 octobre, après le week-end d'intégration organisé par le bureau des étudiants de l'I.A.E, week-end par ailleurs plus que fatigant. Dès le levé à 7h00, j'ai remplacé mes premiers gestes de la

matinée (café, télévision et cigarette) par un premier, seul et unique verre d'eau bien claire et fraîche. Ensuite, assis sur mon lit, j'ai voulu préparer ma (mes) longue(s) journée(s) avec l'ECAP, le b.a-ba pour bien me réveiller, moi, mon cerveau et mon corps.

L'E.C.A.P se résume en quatre étapes :

- «Boire de l'eau »

-Les « Points du cerveau », ce qui donne de l'énergie instantanément.

-Les « Mouvements croisés », qui dynamise et coordonne mon corps.

-Les « Contacts croisés », un anti-stress redoutable qui (m') apporte bien être et sérénité avant

d'entamer une longue journée.

Le plus impressionnant avec l'E.C.A.P, c'est que cela prend tout au plus dix minutes tous les matins, mais dix minutes qui sont immédiatement rentable et décuplées pour une bonne partie de la journée.

Après ma douche matinale, direction l'I.A.E. Avant de sortir de la voiture et d'aller en cours, je prends deux minutes pour effectuer des « Roulements du cou ». J'ai voulu faire cet exercice là car je le trouve à la fois dés tressant, relaxant mais aussi énergisant. En effet, il me donne de l'assurance, je me sens plus posé et disposé à écouter en cours. Par ailleurs, je prends avec moi une bouteille d'eau que je mets dans mon sac, et je bois pendant les cours. Je n'étais vraiment pas un buveur d'eau, je trouvais cela fade, sans goût, je n'aimais pas cela. Maintenant, je n'aime pas partir en cours sans prendre avec moi une bouteille d'eau.

Arrive la pause du déjeuner. En complément des exercices de Brain Gym, je décide de changer complètement mon hygiène de vie: je me limite à quatre cigarettes par jour, je ne bois plus de café, et le plus dur pour moi, je mange É-QUI-LI-BRÉ (où me limite à une salade lorsque je mange à mon fast-food avant de commencer à travailler).

Avant de me coucher, j'accorde aussi un petit quart d'heure à mes exercices de Brain

Gym. Chaque soir, j'essaie de faire un bilan sur la journée, à l'école, au travail, sur moi-même, et je note les points positifs et les points négatifs. J'effectue ensuite trois exercices à la suite: -le « Planeur », qui après une longue journée (je rentre parfois à minuit chez moi lorsque je travaille le soir), me permet de me poser, me ressourcer.

-le « Casque d'écoute », qui libère ma tête de pensées négatives, et me permet (je pense), de trouver mon sommeil beaucoup plus facilement.

-le « Bâillement énergétique », qui me permet encore une fois après une journée de travail, de lâcher toutes les tensions qui sont en moi (notamment les yeux, car je porte des lentilles, et parfois pendant 18 heures en une journée).

C'est après une semaine rigoureuse que j'ai commencé à me sentir de l'autre côté de la ligne, mon moral est nettement remonté en flèche, j'ai repris confiance en moi et essayé d'aller de l'avant. J'ai rencontré des personnes uniques dans ma classe et je me suis enfin senti à ma place. J'arrive à mieux suivre en cours et cela s'améliore de jour en jour, cela se ressent dans mon travail personnel,

professionnel mais aussi dans mes relations avec les autres.

Je ne suis pas ici pour écrire que le Brain Gym est formidable et que toutes les personnes stressées, découragées devraient essayer. J'apporte juste mon témoignage, celui d'un étudiant qui a faillit craquer mais qui a quand même gardé l'envie de réussir dans sa vie actuelle et future. Est ce que le Brain Gym m'a aidé? En complément d'une nouvelle hygiène de vie que je n'avais pas auparavant, une prise de conscience ainsi qu'un respect pour mon corps et moi, oui.

Aujourd'hui cela va mieux, je continue mes exercices matinaux, je prends toujours avec moi ma bouteille d'eau en cours, et je mange équilibré dès que possible. J'ai aussi diminué mon emploi du temps dans mon restaurant, afin de me concentrer davantage sur mes études et avoir du temps libre pour moi.

Pour une personne qui n'était pas du tout convaincu par le Brain Gym, je me permets d'adresser un message pour les futurs étudiants qui découvriront ce « cours » l'an prochain:

Laissez vos aprioris à la porte et écoutez parler votre corps...

Livret de chevet

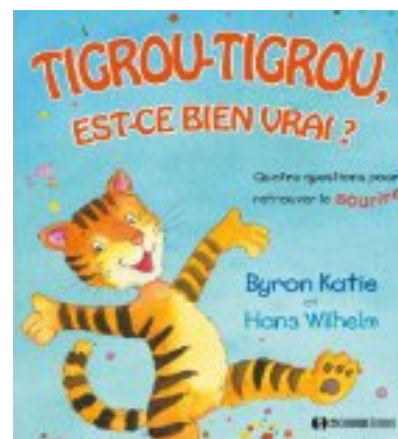
Tigrou-Tigrou, est-ce bien vrai ?

Quatre questions pour retrouver le sourire [Cartonné]

[Byron Katie](#) (Auteur), [Hans Wilhelm](#) (Auteur, Illustrations), [Claire Mallet \(Traduction\)](#) (Auteur)

Synchroniques Editions, 13,30 euros

Tigrou-Tigrou se réveille un matin du mauvais pied et rien ne va plus : ses parents se fâchent, ses camarades l'ignorent et son meilleur ami Rhino préfère jouer avec Zebra. Bref, la vie n'est pas juste ! Mais alors qu'il pleure sur son sort, Tigrou-Tigrou rencontre la très sage Tortue, qui lui apprend à remettre en question ses pensées... Et voilà que Tigrou-Tigrou retrouve le sourire ! Basée sur Le Travail de Byron Katie, Tigrou-Tigrou, est-ce bien vrai ? est un conte philosophique, à la fois simple et profond, parfaitement adaptée aux sentiments que peuvent éprouver les enfants face aux difficultés de leur quotidien.



Les adresses

FRANCE

-03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes :
ROSSIGNAUD Yolande yolande-rossignaud@aliceadsl.fr

-06270 VILLENEUVE LOUBET, 977 AV Julien Lefebvre
Résidence L'hermitage Bat D : STEIGER Adeline 06 83 10 73 04 adeline.steiger@yahoo.fr

-07150 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant@wanadoo.fr

-11200 FABREZAN, 3 place Charles Cros, MAINCENT
Violaine, 06 81 76 84 02,
violaine.maincent@gmail.com,

-14000 CAEN, 7 avenue de Tourville, LABOULAIS
Corinne, 06 08 62 24 82, colaboulais@free.fr

-14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin :LANDON
Paul 02 31 53 60 12 cfpa@mouvements.org
<http://www.mouvements.org>

-14130 PONT L'EVEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-
ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23
rousselotvincent@wanadoo.fr

-14210 NOYERS BOCAGE, 3 rue des Grands
Champs : LABOULAIS Corinne colaboulais@free.fr 06 08 62 24 82

-21000 DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE
Genevieve:06 32 72 25 50
genevieve.gendre@orange.fr

-21000 DIJON, chez Antidotes, 11 rue de Bellevue :
TAABLE Marie-Louise 06 79 10 05 59
www.emotions-harmonie-mouvements.fr

-31600 MURET, 2 chaussée de Louge : LEBASQUE
Mireille 06 62 80 53 24 mireillelebasque@orange.fr
www.ecole-mireille-lebasque.com

-34090 MONTPELLIER, 598 avenue du Père Soulas :
POUVATCHY Françoise 06.86.64.85.00
francoise.pouvatchy@neuf.fr

-38100 GRENOBLE, 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN
Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin@free.fr

-41000 BLOIS, 72 rue des Chalands, GOBILLOT
Fabienne, 06 73 51 73 18 - 02 54 56 14 00

-42000 SAINT ETIENNE, 87 cours Fauriel: KARSENTI
Olivia 06 27 46 07 48 ovca80@hotmail.com

-44000 NANTES, 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline
02 51 70 04 32 celine.imari@gmail.com
<http://www.bougerpourapprendre.com>

-44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN
Xavier 02 28 08 00 08 xaviermeignen@ecapnantes.fr
<http://www.ecapnantes.fr>

-44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN
Christophe 06 06 77 37 15
christophemeignen@ecapnantes.fr
<http://www.ecapnantes.fr>

-44100 NANTES, 29 rue de la Maison Blanche :
VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65
christellevaugois@yahoo.fr
<http://www.kinesiologie44.com>

-44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU, 5 Rue
Plaisance : IMARI Céline 02 51 70 04 32
celine.imari@gmail.com

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant
l'approche Brain Gym.

Toutes les personnes de cette liste :

Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel
(consultants)

Sont légalement déclarées (URSSAF...).

Ont signé un code de déontologie.

Adhèrent à l'association Brain Gym France.

Suivent une formation continue.

La plupart des consultants de cette liste sont également
instructeurs en Brain Gym, contactez-les si vous souhaitez suivre
des cours, ou visitez notre site internet régulièrement mis à jour.

Attention, certaines personnes ou organismes de formation NON
PRÉSENTS SUR CETTE LISTE proposent des cours non
valides (dans certains cas n'ayant de Brain Gym que le nom !).

www.bougerpourapprendre.com

-44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE, 17 rue Mendès
France : GUINEL Dominique 02 40 93 04 75,
doma.guinel@wanadoo.fr

-44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER
Monique 02 40 63 55 95 mfouassier@wanadoo.fr

-44840 LES SORINIERES, 4 rue de l'Elan : BABIN
Magali, 06 79 43 32 10, magalibabin@yahoo.fr

-49080 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye :
GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78
nadine.guyoncastan@free.fr,

<http://traces-de-vie.comuv.com>

-49000 ANGERS, 22 Rue du Petit Launay : ROYE
Nathalie 07.86.50.09.84 / 09 66 98 00 26 /
nath.roye@gmail.com

lemouvementcestlavie.fr

-50120 EQUEURDREVILLE, 4 rue des Flots, banlieue
Cherbourg : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36
hfauqueux@yahoo.fr

-50310 MONTEBOURG, 22 Place St Jacques,
BISSON Marie, 06 59 04 36 29 mariebg@neuf.fr

-54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte
06 87 51 14 88 brigitte.bataille3@wanadoo.fr

-56580 CREDIN, La buzardière : COUDE Danièle 06
87 23 06 25

-59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis
Notre Dame NOENS Thierry 0633125812
noens.thierry@orange.fr

-59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN
Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin@laposte.net

-59890 QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de
Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60
genevieve.pastor@voila.fr

<http://www.kinesiologie-gp.com>

-61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02
33 65 21 26 colette.landry@laposte.net

-62780 CUCQ, BP 26, ROUSSEL Nicolas, 06 30 71 72
03 nicolas@kinesiologie-nr.com
<http://www.kinesiologie-nr.com>

-64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC
Patricia 05 59 92 10 02 arclaim@hotmail.com
<http://www.kinesio-5dimensions.net>

-68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc,
06 62 26 13 05 kinesiologiebauer@yahoo.fr
<http://kinesiologiebauer.free.fr/>

-72130 ST LEONARD DES BOIS, Les Buissons :
JANIN françoise 06 71 92 18 26 ou 02 43 34 58 50
francoise.janin2@wanadoo.fr

-75002 PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELLE

Aysseline aysseline.delardemelle@gmail.com 06 10 26 11 80
<http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>
 -75007 PARIS, 63 bd des Invalides, BALDWIN April, 06.14.29.19.45 , abbraingym@gmail.com
 -75008 PARIS, 23 rue Clapeyron (chez M. MONNIER): NANCY Sophie, s04nancy@orange.fr 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91
 -75009 PARIS, 69 rue St Lazare, CANU Agnès, 06 68 02 22 43, [agnes.canu\(chez\)gmail.com](mailto:agnes.canu(chez)gmail.com)
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 -75009 PARIS 10 rue Buffault : LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut@free.fr.
<http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
 -76240 LE MESNIL ESNARD Penn Men, chemin des pérêts PELLERIN Chantal 06 80 52 19 52
 -76800 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Fax 02 32 91 25 47
<http://www.braingyminfo.com>
 -77160 PROVINS, 20 bis Chemin Fontaine Riante: NANCY Sophie 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91 s04nancy@orange.fr
 -78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cgrassi@wanadoo.fr
 -78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence 01 39 16 50 30 florence.courquin@gmail.com
 -78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 58 83 97 - 06 08 55 73 18 js.courquin@gmail.com
www.ecolodo.fr
 -78280 GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc, Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 isabelle.hoermann@wanadoo.fr
 -78330 FONTENAY LE FLEURY, Espace Chrysalide, 3 Av. de la République, CANU Agnès, 06 68 02 22 43, agnes.canu@gmail.com
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 -78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33 dfrancelin@free.fr
 -84460 CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 et 06 13 78 19 68 eliselagier84@orange.fr
 -84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance@orange.fr
 -86280 SAINT BENOIT, 3 Chemin de la Mérigotte : MATTEI Marie, 06 51 03 08 64, mattei.marie@wanadoo.fr,
rmt-france-rhythmic-movement-training.com,
www.123siteweb.fr/lasanteparlemouvement
 -86600 JAZENEUIL 14 Cité La Vigne, L'Elan des

Sources, SIROT Marie-Christine 05 49 53 57 14 ou 06 67 82 29 01 elandessources@sfr.fr
 -89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02
www.emotions-harmonie-mouvements.fr
 -91520 EGLY, 11 résidence de la Guillemaine, Anne-Marie TECHER, 06 29 40 60 50, annemarie.techer@sfr.fr
 (Association Huit'A'Corps)
 -91840 SOISY SUR ECOLE, 6 Grande Rue, CANU Agnès, 06 68 02 22 43 agnes.canu@gmail.com
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 -92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin Fidel : MAIREAUX Anne amaireaux@gmail.com, 06 73 56 24 85
 -93160, 2 allée de la Butte aux Cailles, Frédérique JEAN, 06 12 11 51 49, huitacorps@yahoo.fr
 (Association Huit'A'Corps)
 -94130 NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38
www.annemarietaille.fr
 -94140 ALFORTVILLE, 61 rue Véron, COLLIN Nathalie 06 12 70 33 32 ncb.psychomot@gmail.com
 -95450 US, 17 rue de la Liberation :LEcut Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut@free.fr.
<http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
 -97150 ST MARTIN, Chantier Geringa, Route de Sandy Ground : LASSINOT Hélène, 06 90 74 58 00, h.lassinot@laposte.net

BELGIQUE

www.braingymbelgium.be

CANADA

SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221
mich.dugas@GMAIL.COM

<http://www.plaisir-dapprendre.ca>

ITALIE

<http://www.braingymitalia.org>

SUISSE

1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 27 3236930
josiane.thiessoz@bluewin.ch
 3770 ZWEISIMMEN \"Wart\" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19ludi-wart@bluewin.ch