



Le journal du Brain Gym

N°37 – 2eme numéro 2013

www.braingym.fr

3€



PROMOTION MAI 2013 - CAEN
ANIMATRICES NOUVELLEMENT CERTIFIÉES POUR
LES STAGES AVANCÉS DE
ORGANISATION OPTIMALE
DYNAMIQUE DU MOUVEMENT
ET CERCLES DE VISION

BRAVO !!!

BRAIN GYM[®]
France

MENU

Infos générales.....	2
Atelier Brain Gym.....	3
En Bref.....	4
Equilibrage pour la dextérité.....	5
Le psoas.....	7
Assemblée générale 2012.....	9
La spécificité du Brain Gym.....	11
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,

L'assemblée générale 2013 a eu lieu en avril dernier sur Nantes et nous proposons un résumé de ces deux heures de rencontres qui nous le savons bien, n'était pas possible pour beaucoup d'entre vous.

La grande nouvelle de ce journal est l'annonce pour **2014 du prochain congrès de Brain Gym France et francophone, à Avignon** pendant le week end de l'ascension, et la **venue de Paul Dennison** pour l'occasion ! Nous pourrions ainsi profiter de deux jours d'enseignement de sa part et d'une journée de re-certification animée par lui, puis d'une quatrième journée de congrès avec ateliers, conférences sur la thématique autour de Paul D lui-même, son parcours, son histoire.

Réservez donc déjà vos dates et nous ne manquerons pas de vous donner plus de détails dans les prochains mois.

Très bonnes vacances 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 : 15€ ; 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 : 10€ ; 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'enseignent.**

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.

ATELIER BRAIN GYM

Par Marie Bisson

Ce petit article pour partager avec vous ma pratique des ateliers Brain Gym.

Cela fait maintenant 6 ans qu'ils existent au sein d'une association de ma commune (2000 habitants).

Ateliers Brain Gym au départ, ateliers Détente active et Relaxation maintenant mais ceux qui viennent depuis le début viennent toujours à « la brain gym » !

J'ai changé la dénomination car j'y ai ajouté d'autres outils que j'ai découvert depuis : roulement des balles de tennis de la méthode Carrio, balancements de RMT, bal-a-vis-x, relaxation...

Ces ateliers ont lieu chaque semaine et suivent le rythme scolaire.

Voici de quoi ils se composent :



≈ 15 min.

l'ECAP ! Quelque soit l'heure (10h30 ou 20h30) rien de tel...

Occasion d'échange autour du verre d'eau puis chacun choisi sa place sur un tapis pour la suite.

Points du cerveau, mouvements croisés et contacts croisés permettent déjà de se poser, d'être là.

Ensuite quelques observations, debout, les yeux fermés :

- son corps : posture, tensions éventuelles, rythme de la respiration...
- « sa tête » : ses pensées, sa petite voix intérieur
- ses émotions : y-a t'il quelque chose de particulier ?

Possibilité de poser une intention pour soi, intérieurement.

30 à 45 min.

Cette partie commence avec le roulement des balles de tennis sous les pieds puis sur les jambes. Ensuite par deux dans le dos.

Si vous entrez à ce moment là dans la pièce, vous entendrez des soupirs et des « ah ! Qu'est ce que ça fait du bien ! C'est pourtant pas compliqué !!! »

Vient le moment des mouvements, Il y a toujours une grande place pour les 26 mouvements de Brain Gym, plusieurs de chaque catégorie auxquels s'ajoutent quelques autres piochés dans les Cercles de Vision, les mouvements intégrés, les mouvements rythmiques de RMT...

Je répète souvent que chacun doit respecter son rythme, son corps et ne pas forcer, ne pas aller là où ça fait mal. Ce n'est pas parce que le voisin va plus loin que je dois y aller ! Pas facile au début... puis, petit à petit, chacun ressent et comprend l'intérêt d'aller à son rythme, de « lâcher » le regard des autres...

Pour terminer cette partie, on reprend les observations faites au départ (corps, tête, émotions...). Plus l'année avance plus il y a d'échanges de sensations et de ressentis à ce moment là.



15 à 30 min.

Arrive le moment où chacun s'installe pour la relaxation. Allongé, petit coussin et couverture de rigueur, il faut être confortablement installé !

De nouveau un temps pour être à l'écoute de son rythme intérieur. Pour cela plusieurs outils que j'utilise en fonction des séances. Par exemple, la respiration ventrale suivie des billes tournoyantes de cercles de vision ou encore une relaxation guidée au rythme de la respiration.

Voici quelques témoignages des participants à ces ateliers :

« Je me sens calme, tranquille à l'intérieur. En plus ce n'est pas juste après, ça dure quelques jours... »

« Pleine d'énergie et en même temps détendue ! »

« J'y ai appris à me poser et à me détendre. »

« Tellement speed au boulot, mes collègues ne me croient pas quand je leur dis combien cet atelier me détend et que je m'y endors même souvent pendant la relaxation ! Dès le début quand Marie nous demande d'écouter ce qui se passe à l'intérieur, je prend conscience que je suis toute tendue : surtout les trapèzes et les genoux... à la fin ça n'a rien à voir, je suis toute légère !! »

« Être plus attentive à soi, à sa posture et ce qu'elle entraîne, des observations que j'aime beaucoup faire et qui me font regarder certaines situations autrement. »

« Beaucoup de mieux pour mon équilibre, je peux maintenant faire le mouvement où on croise bras et jambes, debout et peut être bientôt les yeux fermés ! » L. 82 ans

Pour ma part, c'est toujours un plaisir, les échanges, les observations, le changement que chacun peut observer. Je pratique aussi la majorité des mouvements et cela me fait le plus grand bien...

Bon Brain Gym à tous !

EN BREF...

MÉDITATION ET RÉUSSITE SCOLAIRE

Pour bien assimiler un cours, il est crucial de disposer d'une bonne concentration. La méditation bouddhique, par l'activité d'introspection et de prise de conscience qu'elle développe, est bénéfique à cet égard. Les effets viennent d'être constatés auprès d'une classe d'étudiants californiens dont la moitié pratiquait des exercices de quelques minutes avant d'assister à une conférence. Un questionnaire administré à l'issue de la conférence a révélé que ceux-ci avaient mieux assimilé le contenu de la conférence. A l'heure où notre attention est fractionnée par Internet, le téléphone portable et la télévision, des exercices de restauration attentionnelle peuvent apporter de réels bénéfices.



Source : Cerveau&Psycho – n°57 mai-juin 2013

EQUILIBRAGE POUR LA DEXTERITE

Brigitte BATAILLE
Enseignant en Education Kinesthésique

Equilibrage de la dextérité, de l'efficacité, de l'agilité, mais pourquoi ce titre ? Pourquoi est-ce important d'en faire un équilibrage dans certains cas ? Que fait cet équilibrage dans le cours d'organisation optimale ?

Cet équilibrage est fondamental tout simplement, parce qu'il peut parfois permettre d'enlever un switching (court-circuit) profond, et entraîner par la suite plus de facilité à écrire, et dans d'autres cas, permettre une meilleure utilisation d'une fonction anatomique inversée.

Première rencontre avec l'apprenant, premières vérifications :

- Avec quel hémisphère cherche t-il à accéder au langage ? le gauche, comme c'est le cas pour 90 voire 95% des personnes, ou le droit (ce que l'on nomme aussi fonction anatomique inversée) ?
- A-t-il accès à ses propres ressources intérieures, ou cherche t-il à s'adapter à un système ?
- Connait-il sa droite et sa gauche ?
- Connecte t-il bien son cerveau et sa main, son œil et sa main ?

Que de questions nimbées de flou pour l'apprenant consultant en Brain Gym !

Pour tenter de répondre à ces questions, notre observation rentre en jeu, et une pré-activité va attirer notre attention : l'écriture !

Banal me direz-vous ? Et bien non, car elle nous offre une mine de renseignements.

Comment l'apprenant positionne t-il sa feuille, son corps par rapport à sa feuille, ses yeux, ses mains, quelle est sa posture générale, fait-il des grimaces en écrivant, appuie t-il sur le stylo.....

Lors du cours de Brain Gym 1 et 2, en observant l'apprenant faire ses lettres, vous avez découvert que la calligraphie pouvait être libé-

rée, permettant à l'orthographe et à la grammaire, puis aux idées de s'installer.

Dans le cours d'Organisation Optimale, c'est la prise du stylo qui rentre en jeu.

Comment l'apprenant tient-il son stylo ?

avec quelle main ?

avec quels doigts ?

avec un pouce raide, avec une main en crochet ? (car la main en crochet n'est pas seulement l'apanage des gauchers !) ou bien tient-il son stylo avec une prise classique ?



Si je constate une difficulté dans la prise du stylo, alors cet équilibrage est nécessaire, car des tensions sont en place !

(Pour ceux qui ont une prise de stylo classique, essayez de tenir un stylo avec un pouce raide, ou une main en crochet, écrivez et ressentez en vous les muscles impliqués, vous comprendrez vite ce que cela peut donner au fil des études quand le volume d'écriture augmente considérablement, et vous vous demanderez aussi, tout comme je me le suis demandé, comment le cerveau peut laisser venir des idées quand le corps est en douleur, quelle énergie perdue pour bien faire !)

Les tensions peuvent être dues :

- soit à une difficulté d'écriture,
- soit à une conduite langagière inversée (conduite du langage avec le cerveau droit)

Une conduite langagière inversée peut :

- Soit être anatomique, c'est le cas pour 3 à 5 % des gens. On dit qu'ils ont « le langage dans le cerveau droit ». Le stylo peut alors être tenu de manière particulière (crochet) et entraîner des tensions musculaires. Dans ce cas le crayonnage en miroir, l'activation du bras, le huit paresseux peuvent apporter une amélioration.
- Soit, elle est fonctionnelle. La personne cherche à fonctionner comme ça. C'est en général dû aux premiers apprentissages. Elle a cherché à rentrer dans un moule, « en utilisant le cerveau pas bon ». Là, on est dans un cas de switching profond, situation où elle n'utilise pas ou très mal ses propres ressources.

Ma première constatation, la difficulté dans la prise du stylo, ne me permet pas de savoir si la raison est anatomique ou fonctionnelle.

Donc, je vais équilibrer avec les exercices énergétiques enseignés en cours d'Organisation Optimale (au nombre de neuf) et avec des exercices de Brain Gym.

Les exercices de OO sont des dérivés des points du cerveau, et ont pour fonction de déloger les switching profonds dûs à des apprentissages mal vécus. D'ailleurs on renforce chaque exercice par le mouvement croisé, afin de lui donner plus de poids.

Une pratique impérative de ces mouvements est nécessaire. Puis, deux mois après, on refait les tests de conduite langagière :

- Si les tests de conduite langagière sont inversés, par rapport aux premiers tests, l'apprenant était en état de switching profond et ce switching a été enlevé. L'apprenant retrouve alors sa conduite langagière initiale.
- Si la conduite langagière était inversée au départ, et le reste au bout de deux mois de pratique, cela implique que nous étions face à un fonctionnement anatomique, et dans ce cas, les mouvements de Brain Gym peuvent aider à relâcher les tensions.

Super cet équilibre !!!

N'oubliez jamais que l'Education Kinesthésique permet d'apprendre en utilisant nos propres ressources, et respecte nos propres modes de fonctionnement pour évoluer dans le monde avec facilité et joie. L'équilibre pour la dextérité est encore un bel exemple de libération de nos particularismes dont le monde a besoin aujourd'hui.

Il est important de préciser que notre intervention dans cet équilibre n'a pas pour but de forcer les gens à tenir le stylo de telle manière, mais d'abord de leur permettre de fonctionner avec leur potentiel. On profitera ensuite de ces moments pour les amener à explorer d'autres façons plus optimales de tenir le stylo.

Un travail en crayonnage en miroir, par exemple, en utilisant les différents exercices du cours « exploration du crayonnage en miroir » peut permettre d'approfondir la tenue du stylo.

VENUE DE PAUL DENNISON EN 2014

La venue de Paul Dennison est prévue du 29 mai au 1er juin 2014 à Avignon, dans le cadre du congrès de Brain Gym France et francophonie.

A cette occasion, il propose 3 journées d'enseignement :

- practicum Brain Gym (1 journée)
- practicum 7D (1 journée)
- re-certification (pour les accompagnants-animateurs)

Pour l'inscription à ces enseignants, rapprochez-vous de votre animateur Brain Gym/Ecole.

Ces trois jours seront suivis de la journée congrès Brain Gym France, ouverte à tous, durant lequel vous serez proposés conférences et ateliers. Les inscriptions seront à faire auprès du secrétariat de Brain Gym France à partir de fin 2013.

Idéalement, le psoas guide le transfert de poids du tronc vers les jambes et agit aussi comme un câble guidant le flux des énergies subtiles. Travaillant efficacement, le psoas fonctionne comme un gréement dans un chapiteau de cirque, stabilisant la colonne tout comme un câble aide à stabiliser le haut du poteau central.

De plus, le psoas procure un support diagonal à travers le tronc, formant une étagère pour les organes vitaux du centre abdominal. En marchant, un psoas sain bouge librement et rejoint un diaphragme libéré pour masser continuellement la colonne comme les organes, les vaisseaux sanguins, et les nerfs du tronc. Travaillant comme une pompe hydraulique, un psoas bougeant librement stimule le flux des fluides à travers le corps. Et un psoas libéré et fluide, combiné à un pelvis stable et équilibré, contribue aux sensations d'être ancré et centré.

La relation psoas/pelvis

Pensez à votre pelvis comme le fondement de votre structure osseuse équilibrée. Pour que votre pelvis vous fournisse une base stable, il doit fonctionner comme une partie du tronc plutôt que comme une partie des jambes. Beaucoup de gens pensent, de manière erronée, que leurs jambes commencent à partir des hanches, peut être parce que tant de grands muscles des jambes s'attachent au pelvis. Mais squelettiquement et structurellement, les jambes commencent aux cavités des hanches. Si votre pelvis se penche d'avant en arrière et d'un côté sur l'autre chaque fois que vous bougez les jambes, les os doivent supporter et transférer le poids correctement. Votre psoas sera alors sollicité pour protéger la colonne en stabilisant le squelette. Du fait que le psoas peut se contracter et se relâcher indépendamment à chacun de ses points d'attaches, ceci peut compenser les déséquilibres structurels de plusieurs façons. Mais si vous contractez constamment le psoas pour corriger votre instabilité squelettique, le muscle commencera finalement à devenir plus court et perdra de sa flexibilité.

Raccourcir le psoas provoque un tas de conséquences malheureuses. Inévitablement, d'autres groupes de muscles s'impliquent dans la compensation à cause du manque d'intégrité structurelle. La bascule du bassin vers l'avant, rétrécissant la distance entre les crêtes iliaques et les jambes, et les fémurs sont pressés dans les cavités du bassin. Pour compenser cette contraction, les muscles des cuisses deviennent sur-développés. Du fait que la rotation complète des fémurs ne peut plus se produire, beaucoup de cette torsion sera transférée sur les genoux et les lombaires, la recette pour avoir des maux de genoux et du mal de dos. Dans votre pratique du yoga, si vous sentez de la tension dans les genoux et le bas du dos en position assise et debout, votre corps pourrait vouloir vous dire que vous avez besoin d'allonger vos psoas.

En plus de problèmes structurels, raccourcir le psoas limite la place dans le bassin et l'abdomen, serrant les

organes, mettant de la pression sur les nerfs, interférant le mouvement des fluides, et altérant la respiration, le mouvement du diaphragme. Enfin, en limitant vos possibilités de mouvements et en contractant votre centre, un psoas raccourci diminue et votre vitalité et votre connexion à vos sensations de votre cœur musculo-squelettique et émotionnel.

Perdre le contact avec votre centre peut arriver de bien des manières. Vous pouvez être né avec des déséquilibres structurels qui vous amènent finalement à utiliser le psoas comme support. Toutes sortes de traumatismes physiques peuvent compromettre un fonctionnement sain et optimum du psoas: blessures du bassin ou de la colonne, chirurgie, os brisés et blessures des tendons dans les pieds et les jambes, même une déchirure de ligament provenant d'un étirement excessif en yoga. Quelque soit leur origine, les déséquilibres musculaires qui compensent les blessures, les muscles sur-développés, et les tensions musculaires chroniques, toutes s'ajoutent à l'instabilité structurelle qui affecte le psoas.

De plus, notre environnement n'offre pas toujours la possibilité d'utiliser correctement le psoas. Des sièges de voiture aux vêtements serrés, des chaises aux chaussures qui tordent la posture, beaucoup de caractéristiques de la vie moderne limitent nos mouvements naturels. En fait, un psoas crispé peut dater de vos tous premiers pas. Les chaussures pour enfants qui serrent le pied, altèrent le mouvement des os, ou limitent la mobilité des chevilles peut bloquer l'équilibre du squelette de l'enfant et réprime la vitalité du psoas. D'autres équipements de petite enfance peuvent ajouter aux problèmes. Les coques en plastique rigide pour porter les bébés limitent leur mouvement, éliminent la protection naturelle et le donner-recevoir du corps de la mère, et les parcs pour bébés restreignent le ramper, essentiel pour la maturité neuromusculaire et squelettique. Les trotteurs donnent aux bébés une fausse sensation de stabilité, les encourageant à se tenir debout et à marcher avant que leurs os ne soient complètement formés et prêts à porter leur poids. Accélérer le développement de cette manière enseignent aux enfants à se fier à leurs psoas plutôt qu'à leur squelette comme support. Soit un choc émotionnel ou bien un manque continu de sécurité émotionnelle peuvent aussi provoquer une contraction chronique du psoas, et ainsi une perte de conscience corporelle.

Si notre réflexe de lutte et fuite est constamment en état d'excitation, finalement vous perdez le contact avec votre monde intérieur. Une participante à un atelier sur le psoas, par exemple, se souvint de sa mère la grondant régulièrement, « Regarde où tu vas jeune fille. » Recevant constamment ce message que son corps ne pouvait être fiable la maintenant dans l'anxiété. Elle réalisa qu'elle littéralement scrutait chacun de ses pas, forçant son squelette à s'affaisser sous le poids de sa tête tombante.

Tel un adulte, apprendre à libérer consciemment son psoas peut relancer les énergies vitales en rétablissant la connexion aux signaux internes du corps – votre sagesse somatique instinctive. Libérer votre psoas encourage ce processus en vous autorisant à faire confiance à votre stabilité squelettique au lieu de vous soutenir par un effort musculaire. Sentir vos os supporter le poids se traduit par un sentiment émotionnel et physique de « se tenir sur ses deux pieds ». Avec un psoas fonctionnant correctement, les os soutiennent le poids, les muscles bougent les os, et les articulations connectent les énergies du corps. L'énergie circule à travers les articulations, offrant un sentiment de continuité, comme le fil traversant les perles d'un collier qui le transforme en quelque chose de plus que la somme des parties. Le psoas, en conduisant l'énergie, nous relie à la terre, tout comme un câble prévient les chocs et éliminent les

interférences à la radio. Libéré et ancré, la colonne peut se réveiller.

Une fois que vous avez appris à sentir et libérer votre psoas, vous pouvez appliquer ces leçons à votre pratique du yoga dans votre vie de tous les jours. Garder votre psoas libéré durant la pratique du yoga libère l'attention précédemment dirigée vers votre centre contracté, vous autorisant à sentir plus clairement l'équilibre délicat de l'action entre les autres groupes de muscle. Et libérer votre centre crée une sensation de relaxation et de calme qui peut infuser sur toutes vos autres activités. Dans ce poème « Burent Norton », TS Eliot a écrit une phrase qui capture parfaitement la stabilité intérieure et la paix qui accompagne un psoas fonctionnant correctement : « Le point calme du monde tournant ».

ASSEMBLEE GENERALE BGF 2012

PETIT RESUME DE L'ASSEMBLEE GENERALE DU 4 avril 2013

**Nombre d'adhérents 2012 : 136 (134 en 2011)
11 participants à l'AG et 16 pouvoirs**

∞ **Admission et démission des membres du CA**

Réélection de :

Paul Landon , Marie Bisson, Xavier Meignen – à l'unanimité

Nouvelle candidature cette année : Christophe Meignen – à l'unanimité

Démission de Thierry Noens et de Corinne Laboulais du CA

Petit rappel des autres membres du CA: Dominique Guinel, Françoise Janin, Sophie Desaphy,

∞ **Présentation et adoption du rapport d'activités/rapport moral**

L'année 2012, les membres du bureau se sont retrouvés régulièrement afin de poursuivre le travail de développement de la structure BGF.

2012 a été l'occasion d'un congrès très réussi à Lille en mars, organisé par Thierry Noens et avec une fréquentation très honorable. Nous n'avons pas eu de retour sur cet événement mais nous avons pu faire un exposé des animations proposés la première journée dans le numéro d'été du journal BGF. Il aurait été intéressant de solliciter les remarques et observations sur ce congrès dans la perspective du prochain congrès prévu pour 2014.

Une première journée et demi était dédiée aux ateliers :

Brain Gym & Plus pour Seniors valides et dépendants - Carola Menzel & Daniele Coudé

Brain Gym au quotidien - Sophie Desaphy

Brain Gym, Mouvement d'ensemble - Céline Imari et Sandrine Martin

Posture de l'éducateur et de l'éducatrice kinesthésique - Christelle Vaugeois

1er avril -intervention d'un universitaire qui explique le brain gym qui s'appelait au tout départ de Brian Jim !! Fabuleux.

Thierry Noens a exposé le sankyogo

Paul Landon a proposé, le reste de la 2ème journée, la recertification pour tous les professionnels du Brain Gym. Nous avons 34 participants à la première journée et 30 participants à la 2ème. C'est une belle performance compte tenu de la localisation et du fait qu'il n'y avait pas de venue de Paul Dennison dans le même temps.

L'année 2012 a également vu la sortie du journal de manière régulière chaque trimestre même si l'apport des

articles reste encore un peu faible et suscite des relances régulières. Le fait que maintenant, proposer un article fait gagner des points pour la recertification va peut être augmenter son nombre.

Le tryptique BG&Ecole est en téléchargement libre sur le site depuis Noël 2012, enfin ! Et celui BG&Seniors le sera courant d'année 2013. Ce fut un gros travail compte tenu de la dispersion géographique des membres du bureau. Ils se sont retrouvés notamment en novembre dernier ce qui indéniablement fait beaucoup avancer les dossiers comparé aux réunions skype qui ont lieu en moyenne une fois tous les deux mois.

A priori le retour sur le premier tryptique est bon.

C'est un vrai soulagement et un vrai bonheur d'avoir le secrétariat tenu par Mathilde de manière très compétente (sens de l'initiative, autonomie, sérieux et organisation). Le suivi des recertifications et des adhésions est du coup plus efficace et sûre.

Brain gym France est dans une cohérence totale parce que Mathilde est également pratiquante de BG.

L'action et le dynamisme du bureau est à maintenir, voire à développer au travers des réunions skype, des projets à lancer et voir aboutir, des propositions à continuer à créer pour les professionnels du BG en France. C'est une volonté commune à tous les membres de voir l'association pérenniser ses adhérents, voir le nombre augmenter, être force de proposition en infos et documentations tels que le tryptique et le site internet.

L'association doit être une référence de plus en plus importante pour les personnes s'intéressant au BG, quelles soient des professionnels de l'éducation, de la santé, de l'accompagnement ou des particuliers.

Projet 2013 :

Le congrès 2014 du côté d'Avignon, du 29/05 AU 1/06/2014

avec la venue de Paul Dennison

2 jours de cours, et une journée de recertification par P.Dennison

1 journée congrès

délai à fin juin pour que Sophie trouve la salle d'accueil pour le congrès.

Recherche de lieu original mais aussi confortable pour la venue de P.Dennison

Les nouvelles normes internationales de recertification

envoyées aux professionnels en début d'année pour une prise en compte plus générale des actions menés autour du BG (notamment des nouveaux stages en France : BG au quotidien, Sankyogo, BG et Ecole

Tryptique BG&Senior

en cours de production par la graphiste Melle Doré et suivi par Dominique Guinel.

Stimulation à l'adhésion par de la communication sur nos différents sites et blogs de la sortie des journaux BG avec le détail du sommaire.

∞ **Présentation et adoption des comptes**

3560 € de recettes totales

3327 € de dépenses totales

Le bureau envisage plus sereinement le poste de secrétariat et le congrès 2014.

∞ **Questions diverses**

Pour faire suite au logo , pourrait-on avoir un visuel pour se présenter sur les salons ? Qu'il serait facile de faire reproduire sur un support léger et facilement transportable .(question de ML Taable)

Proposition de mettre à disposition un visuel identique pour tout le monde.

Remettre le parcours du professionnel Bg sur le site

Il existe un niveau unique de cursus au niveau international (pas de distinction entre l'enseignement et le consultant). Auparavant, il existait une disparité entre les pays. Nouveauté du cursus, TFH 1 & 2

En France, nous continuons de différencier stage de consultant et stage d'instructeur.

Nomination des statuts : consultant et instructeur :(
accompagnant en Edu-K et animateur en BG :)

Suivi des personnes qui forment au BG sans être certifiés par BGF

Proposition de faire un courrier d'Information auprès des écoles de kinésiologie et enseignants BG de notre présence et de notre dynamisme (envoi du nouveau formulaire de recertif, bulletin adhésion, du tryptique, du journal, infos congrès ...). Sophie est en charge de ce courrier

Sophie rapporte les difficultés d'informations concernant certains stages

proposition d'onglet sur le site « pourquoi suivre un cours avec une personne certifiée BGF »

Livre de Dennison réédité depuis janvier 2013 sans fautes d'orthographe.

Proposition d'achat de l'adresse www.braingym.eu avec les drapeaux français, belge et suisse et sur chaque page les listes des pays concernés. Paul s'en charge.

L'Assemblée générale est close à 21h15.

LA SPECIFICITE DU BRAIN GYM

- Marie-Anne Saïve – Instructrice et Consultante en Brain Gym® -

Pourquoi pratiquer le Brain Gym® plutôt qu'une autre approche basée sur le mouvement ?

« Le Mouvement, clé de l'apprentissage. » C'est en ces termes que se présente le « best seller » du Brain Gym®: se mettre en mouvement pour apprendre plus aisément.

Est-ce original ? Non. C'est tout simplement naturel. Depuis que nous sommes conçus, le mouvement fait partie de notre quotidien. L'embryon bouge. Le nouveau-né bouge. Le bambin bouge. Et, en bougeant, l'enfant apprend à marcher, à manipuler, à parler, à explorer... à une vitesse vertigineuse.

Bien d'autres approches prônent le mouvement. Le yoga est millénaire. Le sport est conseillé à tout âge. La danse s'avère être une véritable potion de jeunesse. La marche est la première posologie recommandée aux personnes âgées pour les maintenir en bonne santé physique et mentale.

Le mouvement, c'est la Vie !



Alors, pourquoi proposer le Brain Gym® plutôt que de conseiller le Tai Chi ou le Do In, ou prôner simplement la pratique de la natation ou de la planche à roulettes ?

Je retiens ici plusieurs spécificités du Brain Gym®. Pratiquer le Brain Gym®, c'est

- respecter le rythme du chacun ;
- se donner une direction :

- observer ;
- bouger de façon équilibrée ;
- vivre le transfert des compétences au quotidien ;
- éveiller l'autonomie.

Pratiquer le Brain Gym®, c'est respecter le rythme de chacun.

« On ne fait pas pousser une fleur en tirant dessus » - Jacques Salomé.

Chaque processus a son rythme. Même si notre société semble vouloir aller toujours plus vite, notre système nerveux reste empreint des rythmes séculaires qui l'ont construit. Le rythme respiratoire. Le rythme cardiaque. Le rythme crânien. Le rythme du jour et de la nuit. Le rythme des saisons. Le rythme de l'apprentissage.

Le Brain Gym® insiste sur l'importance du rythme. Comme dans d'autres approches telles que le yoga, les mouvements de Brain Gym® sont bien sûr pratiqués en respirant, en restant à l'écoute de son ressenti, en veillant à respecter ses limites. Plus spécifiquement, le Brain Gym® insiste sur quatre mouvements particulièrement utiles pour permettre à chacun(e) d'être en accord avec son propre rythme d'apprentissage. Cette série de quatre mouvements est un préalable à la pratique des autres activités de Brain Gym. Elle peut être pratiquée en début de journée, avant les devoirs, avant un examen, avant la présentation d'une nouvelle matière etc. Petit rituel court, aisé, efficace qui nous permet d'être en phase avec nous-mêmes. Chacun peut alors accueillir et explorer plus aisément son potentiel unique.

Pratiquer le Brain Gym®, c'est se donner une direction.

« Si tu ne sais pas où tu veux aller, il y a beaucoup de chances que tu arrives ailleurs... » - Lao Tseu

Nous sommes sollicités de toutes parts. Sub-

mergés d'informations, de propositions de loisirs, de contacts, de pressions médiatiques, de rendez-vous, de timing serré, nous sommes pris dans une spirale infernale qui nous épuise. A notre insu, nous déteignons sur nos enfants qui ont de plus en plus de mal à se concentrer et basculent dans l'hyperactivité.

Notre corps en mouvement nous rappelle pourtant au quotidien une grande leçon de sagesse : nous ne pouvons nous diriger de façon cohérente que dans une seule direction à la fois. Le Brain Gym®, nous invite à respecter cette évidence et à mettre nos mouvements au service d'un objectif à la fois : « Vers où j'ai envie d'aller ? Ai-je envie de mieux rouler en vélo ? De communiquer plus aisément par téléphone ? D'écrire avec davantage de fluidité ? D'être plus à l'aise en public ? De ranger efficacement mon bureau ? De garder mon calme pendant les examens ?... »

Pratiquer le Brain Gym®, c'est se donner l'occasion d'être constructif et de faire les choix appropriés. Pratiquer le Brain Gym®, c'est quitter la dispersion qui submerge pour cibler une direction qui motive et apaise.

Pratiquer le Brain Gym®, c'est observer.

« L'observation est la compétence la plus importante à retirer de l'expérience Brain Gym »
- Paul Dennison

L'observation permet de prendre conscience de comment nous procédons. Très souvent, nous accomplissons des tâches avec les automatismes acquis au fil du temps. Cependant, certains de ces automatismes s'avèrent peu performants car ils sont le résultat de compensations limitatives. Ces compensations sont parfois tellement installées que nous n'en avons plus conscience et percevons notre mode de fonctionnement comme « normal ». Pratiquer le Brain Gym®, c'est prendre le temps de s'arrêter pour observer sans jugement comment je fonctionne. Pratiquer le Brain Gym®, c'est prendre le temps de m'arrêter pour me réajuster par le mouvement et accueillir le changement

Pratiqué comme un jeu « avant-après » pour favoriser l'observation, le Brain Gym® me

permet de m'ouvrir au changement, de découvrir de nouvelles façons de procéder, de réveiller mon potentiel en apprenant avec tous mes sens. Exemple :

- Observation « avant » : lorsque j'écris, je déplore mon écriture sans ressentir combien j'ai l'épaule/le bras/le poignet/la main crispé(s).
- Brain Gym® : je pratique l'Activation du Bras.
- Observation « après » : lorsque j'écris, je réalise qu'il y a davantage de souplesse dans l'épaule/le bras/le poignet/la main, ce qui fluidifie mon écriture.

Pratiquer le Brain Gym®, c'est bouger de façon équilibrée.

« Equilibre, union des forces opposées. »

Le Brain Gym® est bien davantage qu'un rituel de mouvements de relaxation Le Brain Gym® vise à réveiller notre capacité à bouger de façon équilibrée, particulièrement lorsque nous sommes insécurisés face à la nouveauté.

Lorsque nous bougeons, nous impliquons instantanément nos trois dimensions. Dans la toute petite enfance, l'intégration de ces trois dimensions est naturelle. Le jeune enfant explore, accueille librement les stimulations sensorielles, joue avec l'attraction terrestre, sans mettre en doute le fabuleux processus d'apprentissage dont il est le miracle. En grandissant, nous « désapprenons » progressivement à bouger et activons la conscience du possible échec. Du coup, face à la nouveauté, nous avons bien souvent tendance à nous figer. Nous basculons alors dans le doute de nos capacités, préférant fonctionner sans innover ou déployant des efforts sans résultat satisfaisant. Dans un cas comme dans l'autre, nous nous coupons de notre potentiel.

La pratique du Brain Gym® (ré)veille notre stabilité posturale et notre équilibre tridimensionnel en stimulant :

- la dimension avant/arrière qui nous permet d'aller de l'avant en confiance ;
- la dimension haut/bas qui nous permet de braver la gravité et d'être centré ;

- la dimension gauche/droite qui active nos capacités cognitives en favorisant la coopération de nos canaux sensoriels : les deux mains, les deux jambes, les deux yeux, les deux oreilles...

La pratique du Brain Gym® remplace l'expérience de l'échec par l'équilibre fluide entre

- les temps d'arrêt et de réflexion curieuse face à la nouveauté (ce que le Brain Gym® appelle le « mode de repérage » ou le « J'acquiers ! »)
- et l'exploration spontanée des domaines connus (ce que le Brain Gym® appelle le « mode automatique » ou le « J'ai compris ! »).

Pratiquer le Brain Gym®, c'est vivre le transfert des compétences au quotidien.

« Je bouge, donc je suis. »

Le système nerveux est conçu comme un tout. Les canaux sensoriels sont reliés entre eux.

Dès avant la naissance, ce réseau de connexions est activé. Et le mouvement est le premier initiateur de ce réseau.

Quand il vient au monde, le nouveau-né se mobilise sans en être vraiment conscient. Il est animé par des schèmes de mouvements aujourd'hui connus sous le nom de réflexes archaïques. La succession harmonieuse de ces schèmes de mouvements primitifs amène l'enfant à progressivement contrôler lui-même le fait de se retourner, se dresser, marcher, manipuler, parler.

Le mouvement est ainsi étroitement lié au développement cognitif.

Ces réflexes sont appelés à s'intégrer dans les coulisses du système nerveux dès que la motricité devient consciente. Les dysfonctionnements de ce processus sont cependant fréquents. Ils engendrent des limitations tant au niveau psychomoteur qu'au niveau de notre développement cognitif.

Les 26 mouvements sélectionnés en Brain Gym® sont calqués sur ces mouvements naturels de la petite enfance, époque où les canaux sensoriels sont en pleine structuration.

Pratiquer le Brain Gym®, c'est amener le

mouvement à la conscience de mon ressenti. Pratiquer le Brain Gym®, c'est me reconnecter en douceur à la sagesse du système nerveux et à la force de son réseau. Pratiquer le Brain Gym®, c'est faire l'expérience de liens étonnants :

- quand ma nuque et mes bras sont davantage relâchés, mon écriture est plus fluide
- quand je me situe mieux dans l'espace, je peux mieux me repérer dans un tableau à double entrée
- quand je ressens mieux ma ligne médiane, je distingue mieux le d et le b

Pratiquer le Brain Gym®, c'est grandir en confiance et en autonomie, en (re)découvrant le plaisir d'apprendre.

« Nul homme ne peut rien vous apprendre si ce n'est ce qui repose à demi endormi dans l'aube de votre connaissance ».

- Khalil Gibran

Les cinq points précédents sont tous essentiels dans le processus d'apprentissage. Ils sont d'ailleurs naturellement prévus dans le développement de la prime enfance. Dans ses écrits, Maria Montésori met en évidence combien un tout petit, mis dans un contexte structurant et sécurisant (respect du rythme), sait naturellement se focaliser

sur une tâche précise (une direction) qu'il peut répéter et répéter encore en jouant par essai-erreur (observation) tout en activant la coordination de ses trois dimensions corporelles (équilibre) pour finalement s'émerveiller des résultats obtenus et les appliquer dans d'autres domaines (transfert des compétences).

La force du Brain Gym®, c'est de reprendre ce processus naturel et de le proposer dans une procédure simple qui reprend chacune des étapes :

1. Respecter mon rythme : c'est prendre le temps de faire 4 mouvements de Brain Gym® pour m'aider à être à l'écoute de mes propres besoins.
2. Me donner une direction : c'est prendre le temps de préciser mon intention, d'éveiller

ma motivation et de cibler une compétence concrète que je souhaite explorer et/ou développer avec davantage d'aisance.

3. Observer comment je fonctionne dans ce contexte : c'est prendre le temps de me donner une base de comparaison pour prendre conscience du changement.
4. Pratiquer un ou plusieurs mouvements de Brain Gym®: c'est prendre le temps
5. de retrouver ma stabilité posturale et mon équilibre tridimensionnel.
6. Ancrer le changement : c'est prendre le temps de reconnaître et d'intégrer les améliorations structurelles, émotionnelles, mentales qui me permettent d'atteindre plus aisément mon objectif, en sachant que ces changements
7. positifs soutiendront bien d'autres compé-

tences.

Cette procédure en cinq étapes peut être pratiquée aisément en classe, à la maison, tant par les enfants que les enseignants ou les parents. Chacun se l'approprie aisément. Les apprentissages se fluidifient, la confiance est (r)éveillée, l'autonomie est stimulée.

Le Brain Gym® est la porte d'entrée d'un champ de recherche en pleine expansion : la Kinésiologie Éducative. Le mot « éducation » vient du latin educere qui signifie « mener de l'avant » ; la cinésiologie est l'étude des muscles et du mouvement. La Kinésiologie Éducative se base donc sur le lien existant entre les mouvements du corps et les compétences physico-sensorielles indispensables à l'apprentissage. Elle s'avère être une approche éducationnelle particulièrement respectueuse de

l'apprenant qui est en chacun de nous.

Livre de chevet

Le livre qui t'explique enfin tout sur les parents : Pourquoi ils te font manger des légumes et tout le reste

«Elu meilleur livre du siècle au salon de l'harmonie familiale »

Edition Nathan 10€

Textes et illustrations de Françoise Boucher

Toute la vérité sur les parents !

Sous une apparence ordinaire, les parents sont des créatures exceptionnelles ! (capables de se métamorphoser pour défendre leur progéniture, etc.) Même s'ils sont "gonflants", tout ce qu'ils font, c'est pour le bien de leurs enfants (pourquoi ils les obligent à se laver, à manger des légumes, pourquoi ils sont si collants...)

Avec plein de conseils pour comprendre les parents quand ils ont l'air bizarre (ils ont parfois 12 ans d'âge mental, ils pètent les plombs pour un rien...) ou des trucs pour que ça se passe mieux en famille...



Les adresses

FRANCE

03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes : ROSSI-GNAUD Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceads.fr
071 50 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant(chez)wanadoo.fr

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

14000 CAEN, 7 avenue de Tourville, LABOULAIS Corinne, 06 08 62 24 82, colaboulais(chez)free.fr

14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin, FRIMAU-DEAU Julia, 06 23 26 21 66, <http://sitedejulia.com>

14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin, LANDON Paul 02 31 53 60 12 cfpa(chez)mouvements.org

<http://www.mouvements.org>

14130 PONT L'EVEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23 roussetotvincent(chez)wanadoo.fr

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

14370 CHICHEBOVILLE, 215, rue Eole : Christelle DUYCK, vinc.duyck@wanadoo.fr, 06 65 73 51 44

17000 LA ROCHELLE, 15 rue des Gentilshommes, TAILLE Anne-Marie, 06 70 52 87 38 www.annemarie-taille.fr

21000 DIJON, 2 allée des Jardiniers, Marie-Louise TAABLE, 06 79 10 05 59 www.emotions-harmonie-mouvements.fr

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

34990 JUVIGNAC, 52 RDC rue du Labournas : POUVATCHY Françoise, 06.86.64.85.00, pouvatchyfrancoise@gmail.com

38100 GRENOBLE, 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)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(chez)hotmail.com

44000 NANTES, 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com BG

44230 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE, 10 rue Maurice Daniel : DECOSTANZI Catherine, 06 30 75 20 09

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

44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15

christophemeignen(chez)ecapnantes.fr
<http://www.ecapnantes.fr>

44100 NANTES, 29 rue de la Maison Blanche : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65

christellevaugois(chez)yahoo.fr <http://www.kinesiolo->

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 !).

gie44.com

44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU, 5 Rue Plaisance : IMARI Céline 02 51 70 04 32

celine.imari(chez)gmail.com www.bougerpourapprendre.com

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

44700 ORVAULT, 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfuouassier(chez)wanadoo.fr

45100 ORLEANS, 19bis rue des montées : NANCY Sophie, 06 78 01 08 91, sr4nancy@gmail.com

49080 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye : GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78 nadine.guyoncastan(chez)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

49130 LES PONTS DE CE, 10 rue des Poinsettias : Laurence GUILLOT, 06 07 36 97 34, laurence@equilibre-essentiel.com / equilibre-essentiel.com

50120 EQUEURDREVILLE (CHERBOURG), 4 rue des Flots : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36

hfauqueux(chez)yahoo.fr, atelierswakame@yahoo.fr

50310 MONTEBOURG, 22 Place St Jacques, BISSON Marie, 06 59 04 36 29 mariebg(chez)neuf.fr

54000 NANCY, 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)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(chez)orange.fr

59890 QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voila.fr <http://www.kinesiologie-gp.com>

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

68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 kinesiologiebauer(chez)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(chez)wanadoo.fr

75007 PARIS, 63 bd des Invalides, BALDWIN April, 06.14.29.19.45, abraingym@gmail.com

75008 PARIS, 31 rue de la Boétie : DE LARDEMELLE

Aysseline, [aysseline.delardemelle\(chez\)gmail.com](mailto:aysseline.delardemelle(chez)gmail.com), 06 10 26 11 80, www.evolutude.com
75008 PARIS, 23 rue Clapeyron (chez M. MONNIER):
NANCY Sophie, sr4nancy@gmail.com 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/](http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/)
75009 PARIS 10 rue Buffault : LECUT Claire 06 76 36
59 06 claire.lecut(chez)free.fr. <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
75012 PARIS, 97 avenue du Général Michel Bizot, FRI-
MAUDEAU Julia, 06 23 26 21 66, <http://sitedejulia.com>
76240 LE MESNIL ESNARD Penn Men, chemin des
pérêts : PELLERIN Chantal, 06 80 52 19 52, [pellerin.-
chantal@hotmail.fr](mailto:pellerin.-
chantal@hotmail.fr)
76800 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fu-
sillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Té-
lécopie 02 32 91 25 47 <http://www.braingyminfo.com>
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur
Roux, COURQUIN Florence 01 39 16 50 30 [florence.-
courquin\(chez\)gmail.com](mailto:florence.-
courquin(chez)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\(chez\)gmail.com](mailto:js.courquin(chez)gmail.com) [www.ecolodo-
fr](http://www.ecolodo-
fr)
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 27 rue Saint
Pierre : GIRAULT Viviane Association Mouvements
Equilibre Mémoire, 06 25 51 31 93,
[vivianegirault\(chez\)orange.fr](mailto:vivianegirault(chez)orange.fr)
78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de
Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 [ca-
th7804@gmail.com](mailto:ca-
th7804@gmail.com)
78280 GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Le-
duc, Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isa-
belle 06 62 47 81 79 [isabelle.hoermann\(chez\)wana-
doo.fr](mailto:isabelle.hoermann(chez)wana-
doo.fr)
78330 FONTENAY LE FLEURY, Espace Chrysalide, 3
Av. de la République, CANU Agnès, 06 68 02 22 43,
[agnes.canu\(chez\)gmail.com](mailto:agnes.canu(chez)gmail.com) [http://reflexesarchaiques-
sourcedumouvement.over-blog.com/](http://reflexesarchaiques-
sourcedumouvement.over-blog.com/)
78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRAN-
CELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33
[dfrancelin\(chez\)free.fr](mailto:dfrancelin(chez)free.fr)
83340 CABASSE, Hameau de Saint Pastour : STEI-
GER Adeline 06 83 10 73 04 [adeline.steiger\(chez\)ya-
hoo.fr](mailto:adeline.steiger(chez)ya-
hoo.fr)
84460 CHEVAL BLANC, 41 chemin du Bas Cabedan:
LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 ou 06 13 78
19 68 eliselagier84@orange.fr
84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY So-
phie 06 73 95 80 53 [activaperformance\(chez\)orange.fr](mailto:activaperformance(chez)orange.fr)
86280 SAINT BENOIT, 3 Chemin de la Mérigotte :
MATTEI Marie, 06 51 03 08 64, [mattei.marie\(chez\)wana-
doo.fr](mailto:mattei.marie(chez)wana-
doo.fr), rmt-france-rhythmic-movement-training.com,
www.123siteweb.fr/lasanteparlemouvement
89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE

Marie-Louise 03 86 49 07 02 - 06 79 10 05 59
www.emotions-harmonie-mouvements.fr
89200 AVALLON, 18 route de Chassigny : LALOË An-
ne-Sophie, 06 06 43 12 42, aslaloe@gmail.com
91840 SOISY SUR ECOLE, 6 Grande Rue, CANU
Agnès, 06 68 02 22 43 [agnes.canu\(chez\)gmail.com](mailto:agnes.canu(chez)gmail.com)
[http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-
blog.com/](http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-
blog.com/)
92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin
Fidel : MAIREAUX Anne [amaireaux\(chez\)gmail.com](mailto:amaireaux(chez)gmail.com),
06 73 56 24 85
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(chez)free.fr. <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
97150 ST MARTIN, Chantier Geminga, Route de San-
dy Ground : LASSINOT Hélène, 06 90 74 58 00, [h.las-
sinot@laposte.net](mailto:h.las-
sinot@laposte.net)

BELGIQUE www.braingymbelgium.be

6820 FLORENVILLE, Les Petites Fromentières 5 : Mu-
riel VRANCKX, 0032 494 12 55 77 ou 0032 61 32 03
31, muriel.vranckx@gmail.com

CANADA

SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale:
DUGAS Michel 819-983-8221
[mich.dugas\(chez\)GMAIL.COM](mailto:mich.dugas(chez)GMAIL.COM) [http://www.plaisir-dap-
prendre.ca](http://www.plaisir-dap-
prendre.ca)

ITALIE <http://www.braingymitalia.org>

22063 CANTU' (COMO), Via Carlo Arnaboldi 1 : PARA-
MENTO Maria Elena, 39 33 98 36 58 40, [mariaelena.-
prm@libero.it](mailto:mariaelena.-
prm@libero.it)

SUISSE

1232 CONFIGNON, 77 rue Edouard Vallet : MARBACH
Séverine, Equilibre Formation SARL, 00 41 79
215.25.71, severine.marbach@bluewin.ch
3770 ZWEISIMMEN \"Wart\" Reichensteinstrasse 15:
LUDI-ROD Francine, 0041 33 72 206 19, [ludi-
wart\(chez\)bluewin.ch](mailto:ludi-
wart(chez)bluewin.ch)
6992 VERNATE, Res:Altamira, via Cantonale 8 : POG-
GI Patrizia, 41 79 600 92 38, patty.kine@bluewin.ch