

What's your best rhythm for learning and living?



FORMATIONS AU BRAIN GYM

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

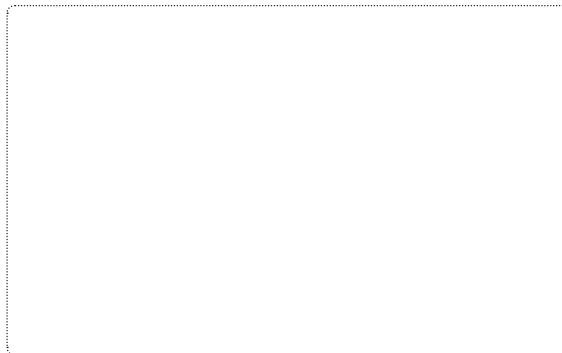
- Particuliers,
- Professionnels de l'éducation,
- Professionnels de la santé,
- Professionnels du milieu sportif,
- Enseignants du primaire et du secondaire
- Étudiants.

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.



« Je pratique le Brain Gym chaque jour, je déborde d'énergie et d'amour »

Jeanne, 80 ans

BRAIN GYM ET SÉNIORS



©FOTOLIA

« Le mouvement c'est la vie »
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 adaptés 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 ET SÉNIORS

POUR QUI ?

- Personnes âgées vivant à domicile ou en maison de retraite
- Personnel encadrant : soins, toilette, animation
- Famille

COMMENT ?

- Par la formation du personnel encadrant
- Par une pratique personnelle autonome des mouvements :
Animation d'atelier :
 - en maison de retraite,
 - en milieu associatif,
 - en club de 3^{ème} Age

FACE AUX BESOINS DE CHACUN LES MOUVEMENTS BRAIN GYM PERMETTENT DE :

POUR LES PERSONNES ÂGÉES :

- Améliorer la coordination motrice ;
- Retrouver le plaisir de faire des projets (se projeter dans l'avenir) ;
- Améliorer ses capacités de lecture, d'écriture, de travaux manuels (couture, dessin, tricot, bricolage...) ;
- Favoriser la concentration, la communication, l'écoute de soi, des autres ;
- Libérer le stress (appréhension face à une situation nouvelle, rumination, inquiétude, etc...) ;
- Maintenir l'autonomie face aux tâches de la vie quotidienne ;
- Rétablir une conscience corporelle ;
- Retrouver et/ou maintenir l'équilibre : prévention des chutes ;
- Stimuler la mémoire.

POUR LE PERSONNEL ENCADRANT ET LA FAMILLE :

- Faciliter l'accompagnement ;
- Développer l'observation ;
- Améliorer l'écoute ;
- Prévenir la fatigue physique du personnel soignant (meilleure posture et relâchement des tensions) ;
- Améliorer la relation encadrant / senior.

—
***Mieux se connaître
pour mieux agir et réagir***