



Le journal du Brain Gym

N°24- 4ème trimestre 2009

www.braingymfrance.org

3€

BONNES

1er vol libre de Libella

Mouvements rythmiques

8 Mouvements pour le
calme intérieur

Sélection de livres

**F
E
T
E
S**

Libella

Par Christophe Meignen, consultant et instructeur en Éducation Kinesthésique.
Illustration Annie Guiet

La rencontre avec les coccinelles

1^{ère} partie

Voici l'histoire d'une splendide libellule bleu-verte cristalline volant au milieu des vents de toutes les couleurs où elle se love parfois dans les chauds courants d'air. Elle se nomme Libella. Libella vole de jardin en jardin depuis des années, elle a ses habitudes, elle connaît bien son environnement. Un jour de plein soleil, elle se sent poussée vers un autre jardin ; sa curiosité venant, elle aperçoit un groupe de coccinelles. Ce groupe est en plein apprentissage.



Les coccinelles apprennent à définir leur espace de vol pour améliorer leur voyage.

Tendant l'oreille pour en savoir un peu plus, elle apprend de ces coccinelles que l'espace de vol comprend trois dimensions, et qu'il est important que chacune soit équilibrée pour s'assurer un bon et agréable vol. Cela interpelle Libella, car elle se cherche depuis quelque temps.

En effet, elle se laisse d'être emportée par tel ou tel courant, d'expérimenter tel ou tel jardin sans y donner du sens. Elle y trouve du plaisir, mais cela ne lui convient plus vraiment.

Roby, l'une des coccinelles du groupe, prend soudainement la parole. Elle montre aux autres une carte qu'elle pose sur une table. C'est une carte d'information et d'orientation qui montre différents chemins possibles. Roby appelle cette carte **Lateralis**. « C'est une carte au trésor ! », s'écrie Libella, qui commence à se poser plein de questions : « Quel est le bon chemin ? Comment vais-je trouver les bonnes informations pour m'y rendre ? »

Ses yeux, ses oreilles sont en ébullition ! Cette dimension qu'on lui montre l'interpelle. Roby continue son discours et dit que beaucoup ont cherché leur chemin, mais que celui qui cherche ne trouve pas :

il ne peut pas se **repérer** de façon juste. Libella est confuse. Elle pensait obtenir des clés avec cette carte. Au lieu de cela elle retombe dans le doute, celui-là même qui l'a faite errer dans sa vie depuis tant d'années. Roby continue son enseignement :

« Si, de plus, vous vivez votre vol comme des **robots**, de façon **automatique**, vous allez tourner en rond. Il s'agit de **penser** la vie autrement. Quand



vous volez et qu'un croisement se présente à vous, comment allez-vous prendre telle ou telle décision ? Si vous êtes confuses, si vous cherchez les solutions, vous ne saurez pas quel chemin prendre. Si vous êtes équilibrées, alors une idée lumineuse peut arriver, une image vous apparaît, et vous ferez un choix éclairé ! Je connais des **mouvements de la ligne médiane** vous permettant d'équilibrer cette dimension pour que votre pensée puisse profiter pleinement des informations de la carte Lateralis. »

Libella se voit dans son passé, ballotée **à droite, à gauche**, sans réellement choisir telle ou telle direction. Elle avait tellement d'idées, tantôt d'un côté de la tête, tantôt de l'autre, qu'elle ne savait quoi en faire. Dans sa tête, c'était vraiment la compétition : chaque partie voulait avoir raison. Elle retient la leçon : quand sa **latéralité** est équilibrée, ses deux hémisphères coopèrent. Une idée lumineuse, à laquelle elle n'avait pas encore pensé, peut alors apparaître. Prendre une décision devient évident.

Libella est ravie de ce nouvel apprentissage qui permet de maîtriser l'horizontalité. Elle s'apprête à s'envoler, lorsque soudain un collègue de Roby, la coccinelle **Nagerio**, sourit et ajoute :

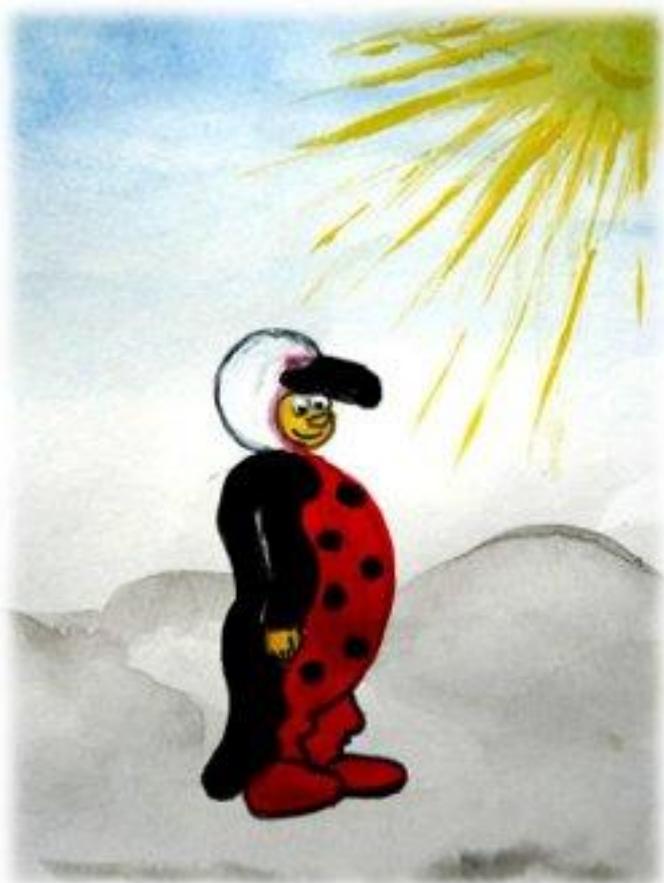
« Percevoir son plan de vol, en maîtriser toutes les informations, c'est une chose. Mais avez-vous pensé que l'environnement dans lequel vous allez voyager, comprend des trous d'air qui peuvent générer des dépressions ? Qu'il y aura d'autres insectes sur votre chemin ? Que les perturbations sont nombreuses dans une vie de coccinelle ? Et que maintenir son cap, même s'il est juste, ne sera pas toujours facile ? A moins que... »

Et là, toutes les coccinelles ainsi que Libella ouvrent grand leurs oreilles, écarquillent leurs yeux...

« A moins que votre **cœur** ne soit paisible. » Libella sait que sont cœur a tendance à s'emballer quand il y a des turbulences, à battre plus ou moins fort quand elle rencontre d'autres congénères. Elle est prise par ses **émotions**, qui lui en font voir de toutes les couleurs, au point que parfois elle se perd en chemin.



Nagerio, de façon **énergétique**, montre différents exercices permettant de se **centrer**. Il ajoute : « Quand cette dimension est équilibrée, votre vie n'est plus une suite **de hauts et de bas**. Vous pouvez entendre votre cœur qui murmure : « Monte un peu plus haut, descends un peu plus bas. » Vous n'êtes plus pris par des émotions qui vous décentrent. Vous entendez ce que chuchote votre cœur. Vous savez quelle est la juste hauteur de vol, une **sensation** intérieure vous guide. Parfois vous sentirez que vous poser est juste, d'autres fois encore vous saurez à quelle hauteur voler. Ainsi les autres insectes, dont le cœur vibre au même rythme que le vôtre, seront à la même altitude que vous. Ils vous amèneront à des rencontres de cœur. » Libella se sent le vent en poupe ! Elle veut prendre une grande respiration pour s'envoler, forte de sa nouvelle maîtrise de la verticalité.



Cependant, elle jette un coup d'œil et s'aperçoit qu'une troisième coccinelle, **Pinguy**, sourit à son tour. Celle-ci se met en avant, sûre de son pas de coccinelle, et ajoute : « Et la vitesse ? Que faites-vous de la vitesse ? Où allez-vous trouver le carburant nécessaire pour voler ? Si vous sentez quelle est votre juste altitude et si vous êtes ouvertes et claires dans votre tête, à quoi cela vous sert-il si vous restez sur place ? Où cela vous mène-t-il si vous avancez à reculons ? Ou si vous volez tellement vite que vous passez à côté de votre vie ?

Si vous forcez votre rythme, votre **corps** sera crampé, douloureux, ou sans énergie. Il s'agit de trouver la juste mesure de votre allure ; sinon vous allez surchauffer ou manquer de carburant. »

A cet instant, Pinguy montre un manche de conduite. Il l'appelle **Focaliz**. « Ce manche peut être manié par des mouvements vers **l'avant ou vers l'arrière**. Votre corps a des choses à vous dire. Si vous le laissez parler, il saura où vous mener. C'est lui qui vous donne le carburant nécessaire et approprié. Portez attention à votre corps au lieu de vous perdre à l'extérieur. Ecoutez-le, lui seul connaît le bon rythme. » Pinguy se met à pratiquer de nombreux **exercices d'allongement** de cette troisième dimension où le corps peut s'exprimer en profondeur et révéler tout son potentiel. Libella, qui s'est entre-temps posée sur la tige d'une fleur, pratique ces mêmes exercices et sent que son corps est respecté.

Libella est prête à s'envoler. Elle veut expérimenter l'équilibre de ces trois dimensions dans sa vie. Elle comprend qu'au lieu de contrôler son corps sans l'écouter, d'être perdue dans ses pensées, et d'être perturbée par ses émotions, elle peut choisir de faire différemment. Qu'à présent elle peut écouter le langage de son corps, le respecter, s'en occuper et lui faire confiance en lâchant prise. Qu'elle peut apaiser ses émotions pour se faire confiance en écoutant les murmures de ses sentiments profonds tout au centre de son cœur. Qu'elle peut enlever les nuages dans sa tête pour y voir plus clair en laissant de nouvelles idées et images l'inspirer.



Une nouvelle vie s'ouvre à elle. Elle remercie son corps de l'avoir amenée dans ce jardin. Elle remercie son cœur de l'avoir poussée à atterrir ici. Elle remercie sa tête de lui avoir montré qu'un tel jardin de l'apprentissage existait. La voilà, volant, célébrant la vie, joyeuse, pétillante, toute sa beauté s'exprimant. Elle devient une belle Demoiselle aux couleurs rayonnantes.

Libella sait à présent qu'elle possède de nouveaux outils dans sa vie, et que si un déséquilibre arrive, elle saura redonner une juste place à ses pensées, à son cœur et à son corps, afin que tout son être la guide

Entraînement de mouvements rythmiques

Par Moira Dempsey, consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique, *International Faculty*
Traduit par Claire Lecut

L'Entraînement de Mouvement Rythmique est basé sur les mouvements rythmiques naturels du bébé. Les mouvements eux-mêmes s'inspirent de mouvements originaires enseignés par Kerstin Linde à Stockholm en Suède. Le Dr Harald Blomberg, un psychiatre de Stockholm a appris les mouvements dans les années 1980. Il a depuis étudié le rôle du mouvement dans le développement, ainsi que les conséquences sur l'apprentissage, les émotions et le comportement si mouvement et stimulation sensorielle étaient insuffisants ou manquaient d'efficacité. RMT aborde aussi par conséquent le rôle des mouvements dans l'intégration des réflexes et ce qui risque d'arriver si ces réflexes sont persistants à un niveau ou un autre, et ne s'inhibent pas.

Les mouvements du bébé sont essentiels pour le développement neural. Ils stimulent la croissance et les connexions du réseau neural ainsi que la myélinisation des axones. Ces mouvements sont aussi importants pour le développement du contrôle de la tête et du tonus musculaire. Si un enfant n'a pas la possibilité de bouger librement dans son environnement, il s'ensuit un manque de stimulation sensorielle pour atteindre une bonne intégration au niveau du néocortex.

Les mouvements de RMT sont à la fois passifs et actifs. Idéalement ces mouvements devraient être faits d'une façon très précise afin d'être le plus efficaces possible. Plus ces mouvements seront faits consciencieusement, plus le cerveau recevra d'informations dans la façon d'adapter le tonus musculaire qui permettra aux articulations et au dos de travailler dans la position la plus appropriée, et d'évoluer de façon optimale dans le champ gravitationnel.

Les mouvements idéaux devraient être réguliers, sans effort, coordonnés et en rythme. S'ils sont saccadés ou manquent de coordination, cela révèle un dysfonctionnement au niveau du cervelet

et/ou la rémanence de réflexes primaires après la petite enfance.

Les mouvements ne sont également corrects que lorsqu'ils ne s'accompagnent pas de mouvements involontaires des mains, épaules, cou, bouche, pieds, etc. Ils doivent aussi se faire de façon symétrique.

Nombreuses sont les personnes qui trouvent difficile de faire les mouvements avec précision et en rythme lorsqu'ils les font pour la première fois. Beaucoup d'enfants vont les faire passivement (avec quelqu'un qui bouge leur corps pour eux) pendant un certain temps avant de parvenir à les faire tout seuls.

Qu'ils soient actifs ou passifs ils sont profitables à tous. Chacun les fait à son propre rythme et peu à peu apprend à les faire avec une meilleure précision.

Pour plus d'informations sur RMT : www.rhythmicmovement.com

Expérimenter RMT

Il y a 3 sortes de mouvements en RMT : passifs, actifs et Assis ou à genoux. La plupart d'entre eux peut être exécutée activement ou passivement.

ECAP

OBJECTIF : quelque chose dans votre posture que vous souhaiteriez modifier

PRÉ-ACTIVITÉ : observez un déséquilibre

MENU

1) Stimulation passive des genoux allongé sur le dos



Sur le dos, les bras le long du corps, genoux fléchis entre 50 et 60°.

Maintenir les genoux et les pousser en rythme vers la tête. S'il y a une difficulté à obtenir un mouvement souple et régulier en poussant, vous pouvez - au lieu de pousser - tirer en rythme simplement en maintenant les genoux au-dessus ou encore les mollets juste en dessous des genoux.

Observez s'il y a des interruptions à quelque niveau que ce soit du corps dans la fluidité du mouvement.

Cet exercice ne doit pas être fait avec des enfants qui présentent une trisomie 21 s'ils ont une instabilité des vertèbres cervicales.

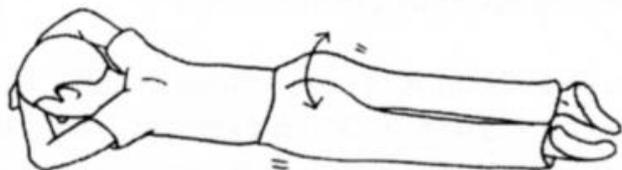
2) Glissade sur le dos



Sur le dos, dans la même position que pour l'exercice 1.

Dans un 1^{er} temps, vous pouvez aider la personne en la poussant en rythme depuis ses genoux, puis en donnant simplement de petites impulsions, jusqu'à ce qu'elle puisse faire elle-même ce mouvement.

3) Bascule des fesses d'un côté à l'autre – passif et actif



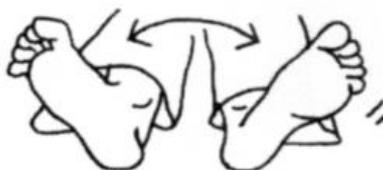
À plat ventre, le front appuyé sur les mains. Les aisselles le plus près possible du matelas.

À partir de la ceinture, faites doucement rouler les fesses d'un côté à l'autre.

Si la personne se sent à l'aise, elle peut faire ce mouvement elle-même.

Vérifiez la symétrie, la détente des épaules, la position des pieds, le rythme régulier du mouvement.

4) Le grand essuie-glace



Sur le dos, les pieds espacés d'environ 10cm. Observez la position des pieds. Est-elle symétrique ?

Puis demandez à la personne de tourner ses jambes de façon à ce que les gros orteils se touchent au milieu. Observez le rythme et la symétrie. Le mouvement doit être le plus ample possible, du sol vers le centre, sans perdre le rythme spontané et régulier. Le mouvement doit venir des hanches et non pas des pieds.

Il est très important d'apprendre à faire cet exercice en rythme. Afin de ne pas perdre le rythme, il est préférable de ne répéter l'exercice que 3-5 fois en comptant tout haut en rythme, de faire une pause avant de recommencer. Peu à peu la personne parviendra à répéter l'exercice et à tenir le rythme plus longtemps.

5) Balancements sur les mains et les genoux



La personne assise sur ses talons étire ses bras devant elle. Ensuite elle se balance vers l'avant jusqu'à ce que la tête soit au-dessus des mains, puis se balance vers l'arrière pour revenir sur ses talons, puis repart vers l'avant dans un mouvement continu. Les bras sont très légèrement fléchis et les mains

dirigées vers l'avant, les paumes et les doigts étirés, bien en contact avec le sol. La région lombaire devrait être détendue et le dos non cambré, les chevilles proches du sol et les pieds ne devant pas se lever.

POST-ACTIVITÉ

Observez les changements dans la posture.

ANCREZ

Contact :

Moira Dempsey
305a/158 Albert Street
East Melbourne, Victoria 3002, Australia
tel : +61 (0)394190261
mobil : +61 (0)423-659754
moira@integratedbeing.com
www.rhythmicmovement.com
www.integratedbeing.com

Stage à Poitiers du 1 au 6 avril 2010 (3 niveaux).
Pour plus d'informations :
05 49 39 29 34
www.kinesio-mm.com

JOURNEE BGF

Nos prochains rendez-vous Brain Gym France auront lieu à Nantes :

Le congrès le 24 avril 2010, ouvert à tous (adhérents comme accompagnants)

Au programme :

Corinne Labouley : EPS et BG

Carola Menzel : BG et plus pour les séniors

Fabienne Savornin : autour de la musique

Annie Lenorais : le monde des bébés

Catherine Delannoy : Témoignage à propos du tout-petits

Frais de participation : 10€

Un programme pour la soirée et en cours de réalisation. Frais de participation à définir.

Une journée de recertification le 25 avril 2010.

Cette année la matinée sera ouverte à tous pour que chacun puisse poser des questions pratiques et s'appuyer sur l'expérience des professionnels de l'Education Kinesthésique. Afin de gérer au mieux ce moment, vous pouvez dès à présent, nous faire part de vos questions.

L'après-midi sera réservée aux professionnels.

Frais de participation : à la discrétion de chacun

Le programme complet et les bulletins d'inscription seront disponibles fin février 2010.

Calme intérieur

Par Sandrine Martin
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

En s'inspirant des livres et des cours d'Éducation Kinesthésique, nous avons la possibilité de créer et de construire des équilibres, mais ils sont assez souvent orientés vers le scolaire.

De mon côté, je souhaitais mettre en place des enchaînements permettant d'apprécier le moment présent et avec une intention « d'être ici et maintenant ». Un temps qui ne serait pas un équilibre comme nous l'entendons habituellement, mais plutôt une série de mouvements, avec une thématique précise, pour les adultes, les néophytes et les connaisseurs.

Un moment privilégié où une attention toute particulière, est posée sur la respiration.

Je souhaitais aussi piocher dans tout le matériel de Éducation Kinesthésique; j'avais donc à ma disposition une bonne centaine de mouvements !

Je suis toujours aussi surprise des multiples possibilités qui s'offrent à nous.



Pour commencer

Installez vous dans un espace clair, confortable et agréable. Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé par vos habitudes quotidiennes : éteignez le téléphone ou la télévision, proposez la séquence à vos enfants, ou isolez-vous dans un espace approprié...

Ayez à portée de mains de quoi vous couvrir et un petit coussin pour vous assoir ou pour reposer la tête lorsque vous serez allongé.

Une fois installé, commencez par boire de l'eau, cela vous permettra d'entrer dans la séquence avec énergie et clarté.

Pour terminer

Relevez vous avec lenteur et douceur, afin de profiter au maximum de la séquence.

Sélection musicale

IN THE ARMS OF LOVE : LULLUBIES 4
CHILDREN + ADULTS
Ottmar Liebert

PIANO SOLO
Philip Glass

GYMNOPIEDIES
Erik Satie

1



1 Respiration ventrale (Brain Gym)

Placez une main sur le ventre et l'autre main sur le haut du torse. Fermez yeux et observez votre respiration. A l'inspir les poumons se remplissent, ouvrent les côtes et le diaphragme s'abaisse imprimant un mouvement au niveau du ventre. A l'expir les poumons se vident, referment les côtes et le diaphragme revient à sa place initiale. Continuez jusqu'à trouver une harmonie de mouvements entre les côtes et la paroi abdominale.

Profitez aussi longtemps que possible de cette respiration naturelle, libre et mobile.

Variante: vous pouvez accompagner mentalement chaque cycle de la respiration avec les phrases suivantes :

j'inspire et je suis conscient que j'inspire.

j'expire et je suis conscient que j'expire

2 Fontaine d'énergie (Vision gym)

Mettez vous debout, pieds à la largeur des hanches, enracinez vos pieds sur le sol et laissez la colonne vertébrale s'ériger vers le ciel commencez avec un mouvements de bras : les deux ensemble ou en alternés). Remontez le

2



long de la ligne médiane en passant devant nombril, le sternum, le menton et la tête. Arrivés au dessus de la tête, laissez-les s'ouvrir de chaque côté vers le sol. Puis, ramenez les à nouveau vers la ligne médiane et recommencez. Engagez en mouvement fluide et équilibré telle une fontaine d'eau coulant avec calme et régularité.

3 Bâillements énergétiques (Brain Gym)

Faites semblant de bâiller. Placer le bout des doigts des chaque main sur les zones tendues le long de l'articulation de la mâchoire. Amenez un profond et relaxant bâillement tout en chassant la tension. Continuez aussi longtemps que nécessaire.

4 Pieds sur terre (Brain Gym)

Debout de face, les jambes écartées d'environ un mètre et placez les mains sur les hanches. Tournez votre tête et votre pied droit vers la droite en gardant bien le pied gauche doit devant devant vous. Gardez vos hanches rentrées tout en fléchissant votre genou droit et en expirant lentement, il genou ne doit pas dépasser les orteils droits. Inspirez en revenant. Faites le 6 fois ou plus et répétez de l'autre côté.

8



7



3



5 Coussin d'air (Mouvement intégré)

Asseyez-vous sur le sol, plante contre plante de pied, genoux ouverts sur les côtés. Vous pouvez soulager les tensions du dos en surélevant votre bassin sur un support haut de quelques centimètres. Placez vos mains devant votre nombril et joignez vos doigts.

Sur l'expiration laissez la colonne vertébrale s'enrouler et laissez le buste se reposer sur vos mains. Sur l'inspiration, pressez les ischions sur le sol, redressez et étirez la colonne. Reprenez les mêmes mouvements une dizaine de fois. Veillez à accompagner le mouvement de la tête sans créer de tensions dans la mâchoire, le cou et les trapèzes.

4



7 Puma (Réflexes)

Allongez-vous, côté droit sur le sol. Ramenez le genou droit vers la poitrine et amenez le genou gauche sur le pied droit. Emmenez les deux mains au-dessus de la tête et placez-les sur le sol. Étirez et relâchez le tronc en éloignant les bras et la tête du bassin. Répétez 5 ou 6 fois et recommencez de l'autre côté.

5



8 Ensoleillement (Vision gym)

Allongez vous confortablement sur le sol, pieds relâchés et paumes des mains tournées vers le ciel, et fermez les yeux. Imaginez-vous sous un soleil doux et laissez-vous imprégner de ses doux rayons.

Profitez de cet instant pour explorer l'immobilité pendant 2 à 5 minutes. Seule votre respiration vous fait bouger.

6

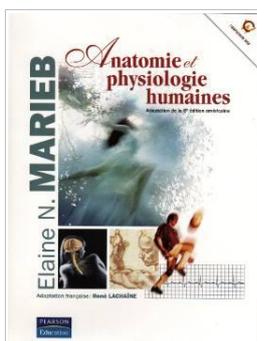
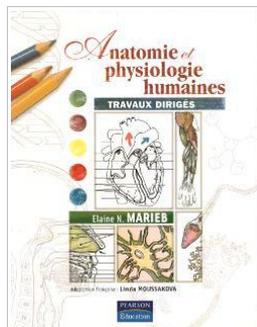


Dans la hôte du Père-Noël

Anatomie et physiologie humaine

Il existe une quantité de références sur l'anatomie et physiologie et le choix peut être complexe pour les amateurs ou pour les personnes cherchant à compléter aisément leurs connaissances. J'ai longtemps hésité sans être vraiment attirée. Par hasard je suis tombée sur le cahier TD complétant cet ouvrage. Il m'a permis de faire un tour d'horizon de mes connaissances, de mes lacunes et de ce que je voulais comprendre et apprendre.

J'ai donc enrichi ma bibliothèque de ce livre aussi dense que lourd. J'y plonge assez souvent pour y trouver mes réponses qui parfois en soulèvent d'autres. Je le trouve assez accessible pour y piocher des informations en temps nécessaire.



Elaine MARIEB

Édition Pearson Education France

ISBN : 9782744 071188

79,95€

Travaux dirigés

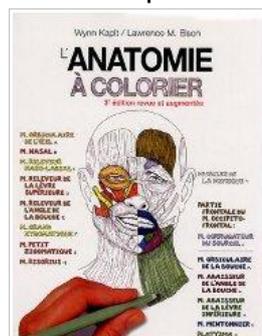
Elaine MARIEB

Édition Pearson Education France

ISBN : 9782744071437

14€

Pour compléter



Wynn Kapit et

Lawrence M Elson

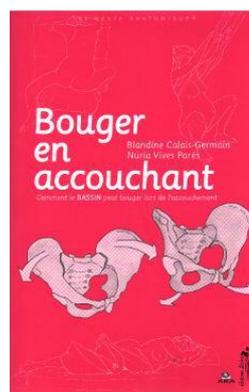
Editeur Maloine

ISBN : 978-2224028572

26,00€

Bouger en accouchant

Présentation de l'éditeur



Ce livre montre, de façon nouvelle, comment le bassin de la femme peut bouger et se transformer lors de l'accouchement, et pourquoi cela facilite considérablement le passage du fœtus. Il propose des moyens pratiques (mouvements, positions) pour mettre en œuvre ces transformations.

Il est écrit par deux professionnelles du mouvement, également professionnelles de santé. Elles démontrent que connaître sa propre anatomie et reconnaître ses sensations permet à la femme de mieux utiliser ses propres ressources pour optimiser le processus de l'accouchement. La vision du bassin dynamique qu'elles présentent ici est le fruit du croisement de leurs connaissances et de l'expérience des centaines de sages-femmes avec qui elles travaillent depuis quinze ans.

Ce livre est à fois :

- un ouvrage de référence pour les professionnels de la naissance, pour comprendre avec précision les transformations du bassin, les positions que prennent les femmes, et leurs conséquences pour le passage fœtal;
- un parcours d'exploration pour la femme qui va accoucher, pour mieux connaître son corps, se préparer avec plus de confiance, et ainsi devenir protagoniste de son accouchement
- une aide pour l'accompagnant (e), à qui il apporte des outils de connaissance pour un rôle plus actif.

Bouger en accouchant

Blandine Calais-Germain

Éditions Désiris

ISBN : 9782915418361

28,50€

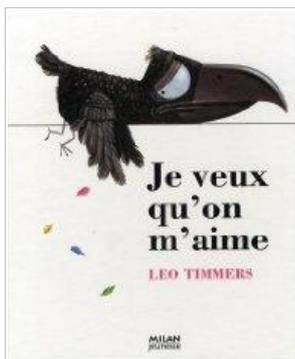
De la petite taupe



En sortant de chez elle, la petite taupe reçoit sur la tête, une énorme crotte non identifiée. Splutch ! Pour trouver le responsable, elle mène l'enquête auprès des animaux qu'elle rencontre. Splatshsh ! Fait le pâté laiteux du pigeon... Pouf, pouf, le crottin du cheval... Ratatata, les petits haricots ronds du lapin... Jusqu'à ce qu'elle retrouve Jean-Henri, le chien du boucher ! Et cling ! La petite taupe se venge en déposant son (minuscule) forfait sur sa tête ! Scatologique à souhait, mais très drôle, l'histoire fascine et amuse les petits (dès deux ans)

De la petite taupe qui voulait savoir qui lui avait fait sur la tête
Werner Holzwarth et Wolf Erlbruch
Editeur Milan
ISBN : 978-2745911889
5,90€8,90€ ou 8,50€ (il existe 2 formats)

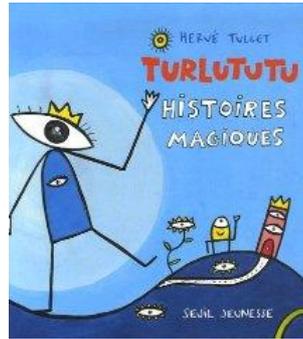
Je veux qu'on m'aime



Le corbeau faisait peur à tout le monde. Il était tout noir. De la tête aux pieds. Personne ne l'aimait. Un jour, il eut une idée. Il suffisait d'y penser...
Un moment haut en couleur!!

Je veux qu'on m'aime
Léo Timmers
Editeur: Milan Jeunesse
ISBN : 978-2745940698
10,90€

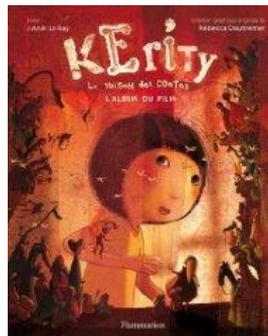
Turlututu histoires magiques



« Je m'appelle Turlututu et je viens de très très loin. Tu peux me faire disparaître. Tape deux fois dans tes mains et dis Lulupop ! Pour me faire revenir, tu tapes quatre fois dans tes mains et tu dis Poplulu ». Turlututu t'invite également à faire une chatouille à celui qui te lit l'histoire, à lui tirer les cheveux, lui faire une belle grimace mais aussi un gros câlin et un grand sourire.

Turlututu, histoires magiques
Hervé Tullet
Edition Seuil Jeunesse
ISBN : 978-2020932370
12€

Kéritý, la maison des contes

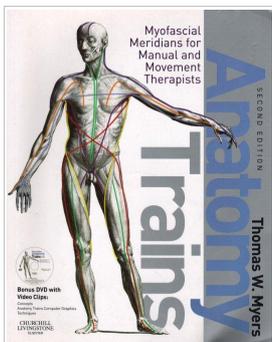
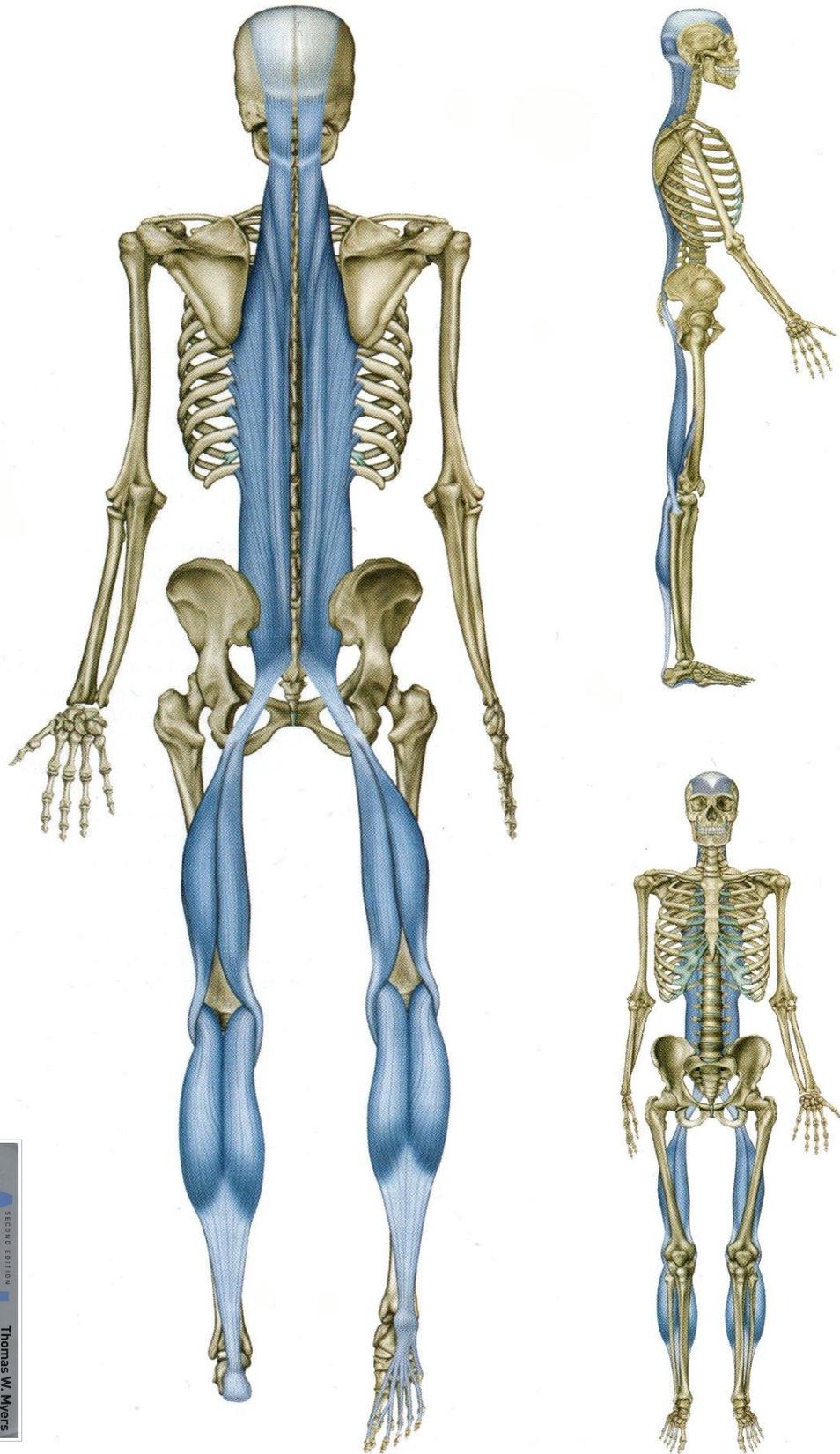


Quand Eléonore lègue à Natanaël le contenu de sa bibliothèque, le petit garçon est loin d'imaginer que tous ces livres renferment le plus incroyable des secrets. Bientôt Alice, Pinocchio, le capitaine Crochet et tous les héros de ses contes préférés prennent vie autour de lui. Ils sont menacés par une terrible malédiction, et seul Natanaël peut les sauver. Commence alors pour le garçon une folle course contre la montre pour délivrer ses nouveaux amis.

Kéritý, la maison des contes
Anik Le Ray et Rébecca Dautremer
Editions Flammarion
ISBN : 978-2081230088
8,90€

Sorti au cinéma le 16 décembre 2009

Les principaux muscles en action dans les réflexes de protection des tendons



Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists (Broché)
Thomas W Myers
Editions Churchill Livingstone (2eme édition)
44,30€ uniquement en anglais

Les adresses

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 !).

FRANCE

14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin : LONDON Paul 02 31 53 60 12 [cfa\(chez\)mouvements.org](mailto:cfa(chez)mouvements.org)
<http://www.mouvements.org>

14000 CAEN, 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 [lenorais.annie\(chez\)wanadoo.fr](mailto:lenorais.annie(chez)wanadoo.fr)

14000 CAEN, 32 place Saint Sauveur : PIDOLLE Isabelle, 02 31 79 40 36 [isabelle.pidolle\(chez\)gmail.com](mailto:isabelle.pidolle(chez)gmail.com)

14130 PONT L'ÈVEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23 [rousselotvincent\(chez\)wanadoo.fr](mailto:rousselotvincent(chez)wanadoo.fr)

14150 OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN Nadine 06 84 07 19 34

14400 NONANT, Le Bourg: INGER Clothilde 02 31 92 99 21 [clothildeinger\(chez\)orange.fr](mailto:clothildeinger(chez)orange.fr)

16100 COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : BRESSON Catherine 06 78 35 80 69 [cab.vibre\(chez\)orange.fr](mailto:cab.vibre(chez)orange.fr)

16100 COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : VIDAL Henri 06 77 76 25 80 [cab.vibre\(chez\)orange.fr](mailto:cab.vibre(chez)orange.fr)

17700 THAIRE LE FAGNOUX , 4 rue de La Toison d'Or : LAURENT Jean 05 46 00 84 82 [ankinesion\(chez\)free.fr](mailto:ankinesion(chez)free.fr)

21000 DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE Genevieve:03 80 45 58 17 [genevieve.gendre\(chez\)club-internet.fr](mailto:genevieve.gendre(chez)club-internet.fr)

22300 CAUOUENNEC-LANVEZEAC (LANNION), Goasoures Vraz Route de Rospez : MENZEL-RICHARD Carola 02 96 35 93 47 [menzel.carola\(chez\)wanadoo.fr](mailto:menzel.carola(chez)wanadoo.fr)

22470 PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 [josette.gabriel\(chez\)wanadoo.fr](mailto:josette.gabriel(chez)wanadoo.fr)

24000 BERGERAC/ ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 [ade-kma\(chez\)hotmail.fr](mailto:ade-kma(chez)hotmail.fr)

31160 ENCAUSSE LES THERMES, rue Garrahouere : GUYOMAR Claire 06 78 52 98 00 claireguyomar@gmail.com

31290 VALLEGUE, lieu dit Laoujole : LLORCA Françoise 06 23 08 83 80 [fran.llorca\(chez\)free.fr](mailto:fran.llorca(chez)free.fr)

33000 SAINTE FOY LA GRANDE-PINHEUIL. ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 [ade-kma\(chez\)hotmail.fr](mailto:ade-kma(chez)hotmail.fr)

34000 MONTPELLIER , Nêmo 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 [c.delannoy2\(chez\)wanadoo.fr](mailto:c.delannoy2(chez)wanadoo.fr) <http://www.edukinesio.com>

35000 RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 [joseph.pihery\(chez\)wanadoo.fr](mailto:joseph.pihery(chez)wanadoo.fr)

35600 REDON, 13 rue Jeanne d'Arc, PIHERY Joseph 02 99 72 49 69 [joseph.pihery\(chez\)wanadoo.fr](mailto:joseph.pihery(chez)wanadoo.fr)

37700 SAINT PIERRE DES CORPS, 39 bis rue Gabriel Peri : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15 [secretariat\(chez\)ecaptours.fr](mailto:secretariat(chez)ecaptours.fr) <http://www.ecaptours.fr>

38100 GRENOBLE , 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 [fsavornin\(chez\)free.fr](mailto:fsavornin(chez)free.fr)

41000 BLOIS, 72 rue des Chaland, GOBILLOT Fabienne, 02 54 56 14 00

44000 NANTES: 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70 04 32 [celinimari\(chez\)gmail.com](mailto:celinimari(chez)gmail.com) BG

44000 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Xavier 02 28 08 05 55 [secretariat\(chez\)ecapnantes.fr](mailto:secretariat(chez)ecapnantes.fr)
<http://www.ecapnantes.fr>

44000 NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15 [secretariat\(chez\)ecapnantes.fr](mailto:secretariat(chez)ecapnantes.fr)
<http://www.ecapnantes.fr>

44100 NANTES Quartier Sainte Thérèse 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65 [christelle.vaugeois44\(chez\)laposte.net](mailto:christelle.vaugeois44(chez)laposte.net)

44118 LA CHEVROLIERE, 20 L'Aubrais : IMARI Céline 02 51 70 04 32 [celinimari\(chez\)gmail.com](mailto:celinimari(chez)gmail.com)
www.bougerpourapprendre.over-blog.com

44840 LES SORINIERES, 4 rue de l'Elan: BABIN Magali, 06 79 43 32 10 , [magalibabin\(chez\)yahoo.fr](mailto:magalibabin(chez)yahoo.fr)

44240 LA CHAPELLE / ERDRE 19 Chemin de la Nallière: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36 [doma.guinel\(chez\)wanadoo.fr](mailto:doma.guinel(chez)wanadoo.fr)

44340 BOUGUENAIS, 68 rue de la Couillauderie, Cécile BRISSON 06 99 63 55 53

44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 [mfoouassier\(chez\)wanadoo.fr](mailto:mfoouassier(chez)wanadoo.fr)

45220 SAINT GERMAIN DES PRES 71 avenue de Moulin Plateau : GAUX Marie-Christine 02 38 94 60 26 [marie-christine.gaux\(chez\)orange.fr](mailto:marie-christine.gaux(chez)orange.fr)

47250 BOUGLON, le Bourg, ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 [ade-kma\(chez\)hotmail.fr](mailto:ade-kma(chez)hotmail.fr)

49320 BRISSAC QUINCE , 24 rue de la Fontaine aux Clercs: WALSH Véronique 02 41 91 78 28

50100 CHERBOURG, 76 rue Emmanuel Liais : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36 [hfaunqueux\(chez\)yahoo.fr](mailto:hfaunqueux(chez)yahoo.fr)

50120 EQUEURDREVILLE, 4 rue des Flots : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36 [hfaunqueux\(chez\)yahoo.fr](mailto:hfaunqueux(chez)yahoo.fr)

50310 MONTEBOURG, 24 Place St Jacques, BISSON Marie, 02 33 08 32 57 [mariebg\(chez\)neuf.fr](mailto:mariebg(chez)neuf.fr)

54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 [brigitte.bataille3\(chez\)wanadoo.fr](mailto:brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr)

54000 NANCY, 29 rue de la Visitation: Josette GABRIEL 06 07 54 40 09 [josette.gabriel\(chez\)orange.fr](mailto:josette.gabriel(chez)orange.fr)

56000 VANNES, 9 avenue Victor Hugo (dans la galerie) : OHAYON Dany, 06 28 33 51 45 [danyohayon\(chez\)hotmail.com](mailto:danyohayon(chez)hotmail.com)

56100 LORIENT, 5 impasse Sainte Véronique : KERLO Sandrine 02 97 83 97 29 sandrinerkerlo@free.fr

56890 SAINT AVE, 18 rue de Plaisance : LE GUILLOUX Christophe 06 09 74 62 98 chris.le-guilloux@tele2.fr

59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 06 80 26 81 03 [noens.thierry\(chez\)wanadoo.fr](mailto:noens.thierry(chez)wanadoo.fr)

59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 [mariep.martin\(chez\)laposte.net](mailto:mariep.martin(chez)laposte.net)

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

61000 ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN française 06 71

92 18 26 francoise.janin2(chez)wanadoo.fr
61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33 65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net
64000 PAU, 76 avenue d'Etigny: DUPRE Nathalie 05 59 32 57 89 ou 06 33 18 20 03 duprenathaly(chez)yahoo.fr
64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclain(chez)hotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>
68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 kinesioogiebauer(chez)yahoo.fr
<http://kinesiologiebauer.free.fr/>
74200 THONON LES BAINS, 49 AV d'Evian, Le Ténére, RAUCOULES Huguette, 04 50 71 65 60 coreamkin(chez)neuf.fr
75002 PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELLE Aysseline aysseline.delardemelle(chez)gmail.com 06 10 26 11 80 <http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>
75004 PARIS 60 rue du Roi de Sicile: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrineenmouvement(chez)gmail.com
75009 PARIS : 26 rue de Clichy : CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
75009 PARIS 10 rue Buffault : LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr
76800 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Télécopie 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(chez)orange.fr
78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cgrassi(chez)wanadoo.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
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence , 01 39 16 50 30 - 06 15 03 33 06 florence.courquin(chez)gmail.com www.ecolodo.fr
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 16 66 40 - 06 08 55 73 18 js.courquin(chez)gmail.com www.ecolodo.fr
78290 CROISSY S/S, 16 route du Roi VINET Christine 06 11 15 23 31 christinevinet-lj(chez)live.fr
78280 GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 isabelle.hoermann(chez)wanadoo.fr
78330 FONTENAY LE FLEURY 26 rue Pasteur, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33 dfrancelin@free.fr
79000 NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
80230 SAINT VALERY SUR SOMME, 49 quai Perrée: Claire LECUT 06 76 36 59 06 claire.lecut@free.fr BG, DdM.
83100 TOULON 180 rue Berluç Perussis: BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 ou 06 77 09 64 62 nelly(chez)kinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>
84460 CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 elise.lagier(chez)orange.fr
84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance(chez)orange.fr
86000 POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAUD Yann 06 16 76 36 01 iip(chez)libertysurf.fr
86000 POITIER, 82 rue condorcet : MATTEI Marie 05 49 39 29 34 mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
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(chez)sfr.fr
88630 COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
89000 AUXERRE , 30 rue des Champoulains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jeanmarc.choquet(chez)free.fr
89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02 ml.taable(chez)lenvol-coop.fr www.lenvol-coop.fr
91240 SAINT MICHEL SUR ORGE, rue du Four : TECHER Anne Marie 06 29 40 60 50 huitaudiapason(chez)yahoo.fr
91530 LE VAL SAINT GERMAIN, 26 Route de Granville: PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 ou 06 12 87 85 97 sophieperez_91(chez)hotmail.com
91840 SOISY SUR ECOLE 6 Grande Rue, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
92100 BOULOGNE, 29 rue de Sèvres , BAUFFREMONT-SAGLIO Anne-France 06 21 76 27 60 af.saglio(chez)yahoo.fr
92200 NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle :FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33 chantalmariefrançois(chez)free.fr
94130 NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38
95450 US 10 17 rue de la Liberation : LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr

BELGIQUE

5070 FOSSES-LA-VILLE, 100 Route des Tamines : GROBELLE Jean-Jacques 0032/(0) 71 780 732 jjgrobelle(chez)belgacom.net
retrouvez d'autres professionnels sur : www.braingymbelgium.be

CANADA

SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221 mich.dugas(chez)GMAIL.COM <http://www.plaisir-dapprendre.ca>

GRECE

15342 AGIA PARASKEVI ATHENES 16 rue Perikleous : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 yaltra(chez)yahoo.com

ITALIE

95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249
Viale Roma 13 - 21010 AGRA : ROI Silvano silvano.roi@hotmail.it 0332517008 <http://www.braingymitalia.org>

SUISSE

1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine(chez)hispeed.ch www.kiné.ch
1256 TROINEXIGE, 2 ch du Champs-Carré, FREEDMAN Elsa, eslamfreedman(chez)hotmail.com 00 41 22 343 27
1400 YVERDON LES BAINS, rue du Valentin 9: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24 445 88 88
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: ZUFFEREY Agnèle 0041(0)26 401 2385 zuffereya(chez)eduftr.ch
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 pamusy(chez)bluewin.ch
3770 ZWEISIMMEN " Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19 ludi-wart(chez)bluewin.ch
1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 27 3236930 josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch

EMIRATS ARABES UNIS

LAILAW Edith PO.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 edith(chez)mailme.ae

Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : www.braingym.org
Responsable du journal : Sandrine Martin. Pour envoyer vos articles et suggestions : secretariat@braingymfrance.org ou
Brain Gym France, 24 place Saint Jacques, F-50310 Montebourg
Ce journal a été réalisé sous Linux avec une suite bureautique libre et gratuite : Openoffice.org