

Les activités de Brain Gym®

Je me prépare à...

... lire, écrire, écouter ou parler

Mouvements de la loge médiane

Penser à un X, Les rassemblements du cou, La cravache du visage, Les balles de l'équilibre, La respiration verticale, L'alphabet, Les stères croisés, Les huit couchés, Les balancements, Le dynamiseur, Mouvements croisés

... planifier, organiser ou classer

... partager, jouer ou étudier

Exercices énergétiques

Bains de l'eau, Les bâillements énergétiques, Ouvrir grand les mâchoires, Les petits positifs, Les contacts croisés

Activités d'approfondissement

... me concentrer, comprendre ou participer

Le chapeau, L'orientation du bras, Les flexions du pied, Le plumeau, La pompe du matelot, Les pieds sur terre

Activités d'alignement

Apprendre à bouger... bouger pour apprendre

Mets l'ECAP sur l'apprentissage !

énergétique

Boire de l'eau

clair

Les points du cerveau

actif

Mouvements croisés

positif

Les contacts croisés

FORMATIONS AU BRAIN GYM

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

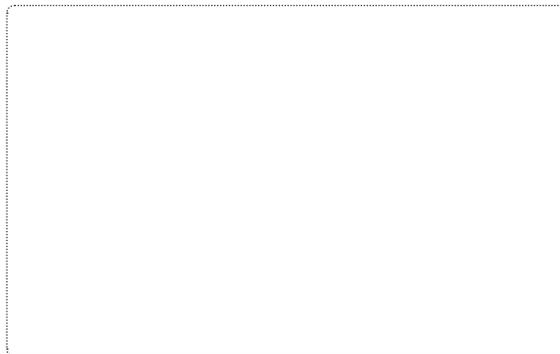
- Particuliers,
- Professionnels de l'éducation,
- Professionnels de la santé,
- Professionnels du milieu sportif,
- Enseignants du primaire et du secondaire
- Étudiants.

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 www.braingymbelgium.be

CADRE RÉSERVÉ AUX COORDONNÉES :

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



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

Emma, 10 ans

BRAIN GYM ET ÉCOLE



©FOTOLIA

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

DÉFINITION GÉNÉRALE

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

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

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

Les mouvements et techniques corporelles 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 ÉCOLE

POUR QUI ?

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

POUR AIDER À ...

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

LE BRAIN GYM PERMET :

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

COMMENT ?

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