

Brain Gym

Comme son nom l'indique, le Brain Gym est basé sur un ensemble de mouvements simples et ludiques. Ils peuvent être pratiqués par tous et améliorent l'utilisation du cerveau dans son ensemble. La Brain Gym travaille principalement sur 3 dimensions.

La Latéralité liée à la capacité de coordonner les efforts de l'hémisphère droit et gauche surtout dans le domaine visuel, auditif et kinesthésique. Cette coordination est indispensable pour la lecture, l'écriture et la communication. La Focalisation liée à la compréhension, à la capacité de trouver un sens et à l'habileté de voir les détails dans un ensemble, dans un contexte. Les gens ayant une difficulté avec la focalisation auront un déficit de l'attention et de la compréhension.

Le Centrage lié à l'organisation, les sentiments et l'expression de ses émotions en plus de la sensation de son espace personnel. Il nous aide à répondre rationnellement plutôt qu'à sur réagir émotionnellement.

Professeur : Nadine CASTAN

Date: Jeudi de 9h45 à 10h45	Lieu: Salle du Val de Maine
Animation: Maurice RETHORE	Téléphone: 06.60.88.45.63

Tarif : Carte BML + participation

