

# BRAIN GYM®

Apprendre, bouger, explorer autrement

**Un atelier ludique et kinesthésique, accessible à tous les âges**

Et si le mouvement pouvait nous aider à mobiliser autrement nos capacités ?

Le Brain Gym® est une approche éducative qui place le mouvement au cœur de l'expérience. Nous bougeons, observons, expérimentons, dessinons, jouons avec notre coordination, notre regard, notre équilibre et nos perceptions.

Ici, pas de recherche de performance et pas besoin d'être sportif. Chacun expérimente à son rythme.

## POURQUOI ?

Nous utilisons chaque jour de nombreuses compétences : nous concentrer, lire, écrire, mémoriser, nous repérer dans l'espace, coordonner nos gestes, nous organiser, nous adapter ou encore retrouver de l'aisance lorsque nous sommes sous pression.

L'atelier propose d'explorer ces différentes capacités **par le corps et le mouvement.**

Il permet notamment de porter attention à la coordination, à l'équilibre, à la mobilité, au regard, à la latéralité, à la concentration et à la manière dont chacun apprend et s'organise.

## POUR QUI ?

**Il n'y a pas d'âge pour apprendre, expérimenter et continuer à développer ses possibilités.**

L'atelier s'adresse aussi bien aux jeunes qu'aux adultes et aux seniors.

Il peut intéresser une personne qui souhaite : mieux connaître son fonctionnement, entretenir sa coordination et son attention, retrouver de l'aisance dans certaines activités, stimuler sa curiosité ou tout simplement découvrir une approche corporelle différente et ludique.

Aucun prérequis n'est nécessaire.

## COMMENT SE DÉROULE UN ATELIER ?

Nous apprenons en faisant.

Selon les séances, je pourrai proposer :

### **Brain Gym®**

Les mouvements et équilibrages de l'Éducation Kinesthésique®, avec notamment des jeux de coordination, de latéralité et de mouvements croisés.

## **Vision Gym / Cercles de Vision**

Des explorations autour du regard, de la coordination œil-main, de la vision périphérique, du mouvement et de notre façon de nous orienter dans l'espace.

## **Réflexes archaïques**

Des propositions corporelles autour des schémas moteurs fondamentaux et de leur intégration.

## **Dessin et crayonnage en miroir**

Dessiner avec une ou deux mains, jouer avec les formes, les directions, l'espace et la créativité.

## **Jonglage et jeux de coordination**

Lancer, attraper, suivre du regard, croiser, changer de rythme... en jouant avec l'attention et le mouvement.

Et aussi : équilibre, respiration, rythme, mouvements dans l'espace, jeux à deux ou en groupe...

**On expérimente, on observe, on recommence autrement... et surtout, on apprend en bougeant.**

## **QUI VOUS ACCOMPAGNE ?**

### **Valérie Vogelweith**

Professionnelle formée au Brain Gym® et à l'Éducation Kinesthésique®, j'utilise depuis de nombreuses années le mouvement dans mes différents domaines d'accompagnement.

Ma pratique est également nourrie par mon expérience du yoga, de la kinésiologie et de l'accompagnement individuel et collectif.

Ma qualification Brain Gym® s'inscrit dans une démarche de formation continue avec une **recertification tous les 4 ans**, permettant d'actualiser et d'approfondir régulièrement mes connaissances et ma pratique.

## **Yoga Un Autre Horizon – Valérie Vogelweith**

