

HÉLÈNE BELAÏCHE

Formation : Le cerveau et le mouvement...

:: MODALITÉS ::

2 modules de 2 jours
Horaires : 9h30 - 12h30 // 14h - 17h

TARIF JOUR : 85 €

Une collation est prévue à la pause

BRAIN GYM - Edukinesthésie

« 3 clés pour apprendre »

:: QU'EST LE BRAIN GYM ?

C'est une **méthode éducative** qui vise à optimiser les connexions « **CORPS/ CERVEAU** » par le mouvement.

Le but est de restaurer le processus naturel d'apprentissage dans les différents aspects de la vie.

C'est un programme efficace dans la gestion du stress.

Son créateur *Paul Dennison*, à partir de ses connaissances de l'**énergétique chinoise**, du **yoga**, de ses travaux avec des **optométristes** pour améliorer la vision, a développé cette méthode qu'il a appelé « **Brain Gym** » ou « **Apprendre par le mouvement** ».

:: LE BRAIN GYM, UNE SPÉCIALISATION POUR TOUS

:: Un outil complémentaire pour de nombreuses professions : orthophonistes, psycho-motriciens, enseignants, éducateurs spécialisés, kinésithérapeutes...

:: Un outil de développement personnel facile à intégrer dans son quotidien.



RENSEIGNEMENTS

HÉLÈNE BELAÏCHE

04 91 92 67 82 :: 06 60 73 64 98
contact@cfkl3.com :: www.cfkl3.com

I place Notre Dame du Mont - 13006 MARSEILLE
16 Quai de l'Huveaune - 13390 AURIOL

:: LES OBJECTIFS

- :: Améliorer et faciliter l'apprentissage.
- :: Lâcher les tensions, gagner en énergie.
- :: Gérer le stress (*examens, entretiens...*).
- :: Optimiser nos potentiels intellectuels, émotionnels et physiques.
- :: Dépasser nos peurs et blocages.

:: DES RÉSULTATS EFFICACES

- :: Prise de conscience des blocages par le consultant.
- :: Constat de leur disparition après les exercices.

La personne retrouve un mieux-être général, une meilleure estime d'elle-même, le plaisir d'apprendre, une curiosité d'esprit et un désir d'entreprendre.

:: PROGRAMME ::

La formation propose un programme complet dans lequel les connaissances théoriques alternent avec les exercices pratiques.

1^{er} NIVEAU

26 mouvements

en relation avec les **trois dimensions** de l'intelligence :
néocortex, limbique et reptilien.

2^e NIVEAU

Protocole d'équilibration des trois dimensions.

COMMUNIQUER : LA LATÉRALITÉ

Dimension droite/ gauche qui mobilise le système du néocortex.
Mouvements croisés pour l'intégration des 2 hémisphères cérébraux.
11 mouvements de la ligne médiane pour stimuler.

ORGANISER : LE CENTRAGE

Dimension haut/ bas qui concerne le cerveau limbique.
Massage en digitopressure pour accéder à nos émotions.
7 exercices énergétiques pour détendre.

COMPRENDRE : LA FOCALISATION

Dimension avant/arrière qui sollicite le cerveau reptilien.
Mouvements d'allongement pour libérer nos blocages.
6 activités d'allongement
2 attitudes d'approfondissements pour être positif en relation avec toutes les dimensions.

MISE EN APPLICATION DES ÉQUILIBRAGES DANS LES TROIS DIMENSIONS PAR UN PROTOCOLE EN ÉDUKINESTHÉSIE

Etablir un objectif de séance.
Les 5 étapes d'un équilibre.
Équilibre (*vision, écoute, attitudes positives, motricité fine*).
Remodelage de latéralité.
Remodelage EX-pansion (*interactions des 3 dimensions*).