

BRAIN GYM ET RELAXATION

Tarif
850 €

Durée
5 jours (35h)

Effectif
6 à 12 personnes

Lieu de formation
Nîmes ou Grenoble

La méthode Brain Gym permet de faciliter les apprentissages grâce à des mouvements bien précis. Le corps mis en mouvement va doper la concentration, la mémorisation, l'écoute, la lecture... Cette approche a été créée et développée par Paul Denisson, expert en éducation. Même si à l'origine cette méthode est destinée aux enfants présentant des difficultés d'apprentissage, elle est adaptable à toute situation de la vie pour les enfants comme pour les adultes.

Le programme de Brain Gym est composé d'exercices pour équilibrer et coordonner le cerveau, la vision, l'audition, l'écriture et le mouvement afin de faciliter la communication, le centrage, la compréhension et la concentration.

OBJECTIF

Intégrer les mécanismes cérébraux de l'apprentissage

Utiliser la méthode Brain Gym pour conduire des séances individuelles ou collectives avec des enfants, des adolescents ou des adultes.

ETRE CAPABLE DE

- Tester les réflexes archaïques primaires chez un sujet
- Observer selon la méthode Brain Gym les carences à travailler
- Etablir un programme de travail pour conduire un ensemble de séance permettant de faciliter les apprentissages scolaires et du quotidien
- Encourager les efforts et le travail à fournir
- Intégrer un temps de relaxation pour accroître les bienfaits de la méthode

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Explication de la procédure pas à pas
- Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence
- Révision et bilan après chaque journée

MATERIELS

- Salle de travail avec vidéo projecteur
- Support de cours
- Kit pédagogique

PUBLIC

Toute personne désirant de se former à la méthode Brain Gym

PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

VALIDATION

Attestation de présence à la formation
Certification de formation

INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

PROGRAMME

JOUR 1

Intégrer la psychologie des apprentissages
Comprendre le système émotionnel dans les apprentissages en intégrant l'identité psychosociale d'un individu.
S'initier à la neurobiologie des apprentissages

JOUR 2

Acquérir les réflexes primaires archaïques (Moro, RTAC, palmaire, landau...)
Tester les réflexes
Présenter les exercices correctifs

JOUR 3

Découvrir la méthode Brain Gym
S'approprier les 26 mouvements à exécuter

JOUR 4

Pratiquer les différents exercices Brain Gym
Utiliser les exercices avec sacs de grain et balles
S'initier à la planche balançoire et aux équilibres

JOUR 5

Découvrir le miracle de la toupie zen
Intégrer les différents exercices de relaxation complémentaires à la méthode Brain gym