

Initiation au Brain Gym : le mouvement au service du rétablissement

Favoriser la communication entre le corps et les fonctions cognitives, apprendre à observer le langage du corps et à mettre le corps en mouvement, développer son potentiel, ses compétences, favoriser le bien-être et l'estime de soi tels sont les atouts de cette méthode.

Nous vous proposons, à travers cette initiation éducative, de mettre en pratique des mouvements, activités motrices et artistiques pour développer le potentiel, utiliser l'énergie avec justesse afin de vivre en harmonie dans toutes ses dimensions.



Objectifs

1. Décrire les principes fondamentaux de la Brain Gym et ses bienfaits sur le corps et l'esprit,
2. Observer ses sensations physiques, ses émotions et ses pensées pour changer sa façon d'agir et interagir.
3. Identifier des mouvements adaptés pour réguler ses propres émotions et réduire son stress,
4. Réaliser les exercices de Brain Gym visant à améliorer la concentration, l'attention, la mémorisation, l'organisation et la gestion du stress.
5. Adapter une routine de Brain Gym en fonction de ses besoins personnels et professionnels.
6. Créer pour soi une séquence de mouvements de Brain Gym adaptée à son contexte personnel ou professionnel.



Contenu

Découverte et Pratique du Brain Gym

- L'observation des ressentis dans son propre corps.
- Le partage et l'écoute des ressentis des autres participants pour une potentielle prise de conscience par effet miroir.
- Présentation des 3 axes de mouvements.
- Les cinq grands principes du Brain Gym.
- Les cinq mouvements de base.

Travail sur les 26 mouvements pour une mise en application ludique

- Adaptation des mouvements pour stimuler la motivation et l'implication des participants.

Utilisation de matériels divers pour répondre à tous les profils d'apprenants

- Intégration de foulards, personnages articulés et autres outils visuels et tactiles.
- Adaptation des activités pour les apprenants kinesthésiques,
- Création de supports visuels pour les apprenants visuels
- Mise en place d'explications verbales et sonores pour les apprenants auditifs,
- Proposition d'explications conceptuelles et de liens théoriques pour les apprenants théoriques.



Modalités pédagogiques

La formation se veut dynamique et pratique, pour se faire, après un temps dédié à l'expression des besoins des participants, la formation s'articule autour d'un apport théorique, de phases d'échange sur les vécus du groupe, de partage d'études de cas et de situations cliniques pour favoriser l'interactivité au sein du groupe.



Délai d'accès

Toute demande de devis est traitée dans les 10 jours ouvrés. Après accord du devis, la programmation de la prestation se fera en collaboration avec le commanditaire.

En cas de personnalisation du programme, une proposition vous sera transmise pour répondre à vos besoins spécifiques.

Modalités d'évaluation

Un test de positionnement est proposé en début de formation afin d'évaluer les connaissances des participants. Une évaluation formative est réalisée en fin de formation pour confirmer l'acquisition et la montée en compétence.

Pour notre démarche qualité et une meilleure analyse de nos pratiques, une évaluation de la satisfaction à chaud aura lieu en fin de formation.

2 JOURS

Pour une organisation dans votre établissement : nous consulter.

PUBLIC

Parents souhaitant aider leurs enfants ; professionnels de l'éducation ; professionnels de santé (podologues, ostéopathes, kinésithérapeutes, médecins...).

PRÉ-REQUIS

Aucun

ANIMATION

Notre intervenant dans cette formation est Kinésologue et formateur en Brain Gym.

GROUPE

Mini : **07 personnes**
Maxi : **15 personnes**

TARIF

2800 € en intra
320 €/pers. en inter
Étudiants, demandeurs
d'emploi : 120 € (sur justificatif)



Si vous êtes en situation de handicap, indiquez vos besoins à notre chargé de formation par mail à formation@crehpsy-hdf.fr
Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.