



FORMATION BRAIN GYM I- II

Durée 24h

Cette formation est reconnue comme formation continue pour thérapeute ASCA

BRAIN GYM I - II : prix 800.- matériels inclus

Comment mettre le cap sur l'apprentissage ? Se préparer à apprendre.
Notion de vitesse d'apprentissage : mode de repérage – mode automatique

Les 26 mouvements et leurs fonctions :

- o 11 Mouvements de la ligne médiane pour stimuler
- o 7 exercices énergétiques pour détendre
- o 6 activités d'allongement pour libérer
- o 2 attitudes d'approfondissement pour être positif et dissoudre le stress

Le remodelage de latéralité de Dennison (RLD)

**Utiliser les mouvements de Brain Gym au sein d'équilibrages, dans le but d'améliorer la communication, la compréhension, l'organisation et l'apprentissage en général.
Pour un objectif déterminé, apprendre à équilibrer son corps dans ses trois dimensions (droite/gauche, haut/bas et avant/arrière).**

Les 5 étapes d'un équilibre

La formulation d'un objectif positif, actif, claire, énergisant (Pace)

- Equilibrage pour être positif (stress et apprentissage)
- Equilibrage de la vision (yeux, lecture)
- Equilibrage de l'écoute (langage, mémorisation)
- Equilibrage des aptitudes motrices fines (écriture, dessin,...)
- Equilibrage pour la communication (latéralité)
- Equilibrage pour la compréhension (focalisation / concentration)
- Equilibrage pour l'organisation (centrage)
- Remodelage des trois dimensions (interaction des 3 dimensions entre elles)
- Equilibrage « coup de vent » (rapide au quotidien)
- Equilibrage EX-pansion (complet dans les 3 dimensions)