

Les activités de Brain Gym®

Je me prépare à...
... lire, écrire, écouter ou parler

Mouvements de la ligne médiane

Planifier, organiser et classer

partager, jouer ou étudier

me concentrer, comprendre ou participer

Apprendre à bouger... bouger pour apprendre

Mets l'ECAP sur l'apprentissage !

énergétique

clair

actif

positif

Boire de l'eau

Les points du cerveau

Mouvements croisés

Les contacts croisés

FORMATIONS AU BRAIN GYM

PLUSIEURS FORMATIONS SONT PROPOSÉES
EN FRANCE ET DANS LE MONDE ENTIER,
POUR LES :

- Particuliers,
- Professionnels de l'éducation,
- Professionnels de la santé,
- Professionnels du milieu sportif,
- Enseignants du primaire et du secondaire
- Étudiants.

Ces Stages permettent de développer
les capacités d'observation (postures, tenue de
crayon...) et d'apprendre les 26 mouvements
de Brain Gym.

Voici le site internet où vous trouverez
une formation près de chez vous :
www.braingym.fr

CADRE RÉSERVÉ AUX COORDONNÉES :

- de l'accompagnant en Éducation
Kinesthésique pour des séances individuelles,
- de l'animateur de stages Brain Gym.



Sophie Tchekaloff
Kinésiologue

21 rue de la Libération
35190 Bécherel

Sur rendez-vous :
06 78 02 02 38

www.sophietchekaloff.com

« Grâce au Brain Gym, c'est
devenu plus facile à l'école ! »

Emma, 10 ans

BRAIN GYM ET ÉCOLE



« Le mouvement est la clé de l'apprentissage »
Paul Dennison

DÉFINITION GÉNÉRALE

L'ÉDUCATION KINESTHÉSIQUE (BRAIN GYM) EST UNE APPROCHE ÉDUCATIVE QUI UTILISE DES MOUVEMENTS ET DES ACTIVITÉS MOTRICES ET ARTISTIQUES POUR DÉVELOPPER NOTRE POTENTIEL.

Cette approche peut être utile à beaucoup de personnes pour améliorer l'apprentissage, à l'école bien sûr, mais aussi au bureau, à la maison et dans toutes les tâches de la vie quotidienne : lecture, écriture, maths, créativité, organisation, adaptation, concentration, mémoire, comptabilité, langues étrangères, musique, passage d'examens...

La séance individuelle répond aux besoins spécifiques de la personne en fixant des objectifs clairs et motivants.

Les mouvements et techniques corporelles adaptées permettent de développer le potentiel et les compétences en respectant le rythme de chacun, quel que soit le domaine visé (scolaire, professionnel, sportif, privé).

Le travail d'écoute et d'observation favorisera le mieux être général et l'estime de soi.



BRAIN GYM ET ÉCOLE

POUR QUI ?

- Élèves du primaire et du secondaire
- Étudiants
- Professeurs des écoles
- Enseignants (collège et lycées)

POUR AIDER À ...

- se sentir bien sur sa chaise,
- réfléchir et prendre son temps avant de parler,
- aller à l'école sereinement,
- se concentrer, écouter, réfléchir, répondre,
- écrire les lettres dans le bon sens (b, d, p ou q),
- recopier aisément du tableau au cahier,
- aborder les évaluations calmement,
- s'organiser (travail, chambre, affaires, emploi du temps...),
- comprendre les consignes,
- participer en classe,
- lire, écrire, compter avec plus d'aisance, etc...

LE BRAIN GYM PERMET :

- de retrouver le plaisir d'apprendre,
- d'améliorer ses capacités de lecture, d'écriture, d'expression orale, de logique, etc...
- de favoriser la concentration, la mémorisation, la communication, l'écoute de soi et des autres,
- de mieux gérer le stress (évaluation, oral),
- des outils supplémentaires au soutien scolaire,
- de placer l'élève dans une dynamique de projet personnel,
- de se préparer à apprendre,
- de mieux se connaître.

COMMENT ?

Le Brain Gym propose 26 activités ludiques et faciles permettant une pratique autonome des mouvements, à la maison ou en classe (préparations aux devoirs, routines de début de journée à l'école...).