

BRAIN GYM I ET II (EDUCATION KINESTHESIQUE)
Apprendre à bouger bouger pour apprendre

PUBLIC Ouvert à tous

PRE-REQUIS Aucun

DUREE 30 Heures

CONTEXTE

Ce cours est ouvert à tous en tant que formation continue. Il s'inscrit aussi dans la formation professionnelle en kinésiologie

PRESENTATION

Le Brain Gym est un ensemble d'activités conçues au début des années 1980 par Paul DENNISON, dans le but d'aider adultes et enfants à accéder plus facilement à l'apprentissage et à améliorer leurs performances. Le cours « Brain Gym », est la porte d'entrée à l'Éducation kinesthésique. Le Brain gym est simple à comprendre, efficace et directement utilisable au quotidien pour soi et avec les autres en groupe (classes, cours pour adultes) ou en individuel (cabinet logopédies, de physiothérapeutes, de psychologie...). Il nous permet de retrouver le plaisir d'apprendre dans tous les aspects de sa vie.

OBJECTIFS

L'objectif général du cours est de pouvoir retrouver le plaisir d'apprendre dans tous les aspects de sa vie et quelque soit son âge.

A l'issue de ce cours, les étudiants seront capables :

- d'identifier leurs différents signaux de stress
- de reproduire les 26 activités de Brain Gym
- de réaliser des protocoles de Brain Gym en individuel et en groupe

CONTENUS

- Historique et présentation du Brain Gym
- L'observation en Brain Gym
- Apprendre sous stress ou en mouvement
- Explication du stress dans les situations d'apprentissage
- Mettre l'ECAP sur l'apprentissage pour redécouvrir avec joie son propre rythme d'apprentissage
- Présentation du concept du cerveau dynamique
- Les différents modes d'apprentissage (acquis et non acquis)
- Intégration et équilibration des différentes dimensions corps-cerveau :
 - o Latéralité (communication, coordination, motricité fine et globale)
 - o Centrage (organisation, stabilisation et enracinement)
 - o Focalisation (compréhension, concentration et participation)
- Apprentissage des 26 activités de Brain Gym :

- Mouvements de la ligne médiane
- Exercices énergétiques
- Attitudes d'approfondissement
- Activités d'allongement
- Présentation et expérimentation du remodelage de la latéralité et du remodelage tridimensionnel

CERTIFICATION

Chaque étudiant recevra à la fin du cours un certificat officiel de Brain Gym. Pour les étudiants en formation professionnelle de kinésiologie, un examen écrit et pratique est exigé.