

ATELIER de BRAIN GYM® ou Dynamiques du Mouvement®

Vous souhaitez maintenir la vivacité d'esprit de votre jeunesse sans passer par les Sudoku et autres sports cérébraux ?

Rejoignez notre atelier de Brain Gym !!

BRAIN GYM est une approche éducative qui utilise des mouvements corporels pour stimuler des zones spécifiques de notre cerveau. Elle vise à améliorer ou renforcer des capacités telles que : concentration, attention, équilibre, mémoire, vision, organisation, latéralisation, relationnel ...

Comment : Pendant une séance, nous effectuerons en musique des mouvements spécifiques et doux, au sol et/ou assis ou debout, ainsi que des exercices de gym visuelle.

Attention, il ne s'agit pas d'une gymnastique de musculation ou de culture physique !

Public : Ados - Adultes – Seniors

Matériel : chaussons de gymnastique ou chaussures de sport très souples exclusivement réservés à l'usage en salle. Un petit tapis à partir de la 2ème séance. Une petite bouteille d'eau.

Le cours est dispensé par une consultante certifiée en techniques de Dynamiques du Mouvement, membre consultant et instructeur de l'Association Brain Gym France.

SI VOUS SOUHAITEZ CRÉER UN COURS DE CE TYPE DANS VOTRE RÉGION, CONTACTEZ **CLAIRE LECUT** AU N° CI-DESSOUS.

Renseignements au 06 76 36 59 06 ou par mail : equilibre.seniors@free.fr
...et pour en savoir plus sur le BRAIN GYM : www.braingymfrance.org