

L'ÉDUCATION KINESTHÉSIQUE

(appelée aussi Méthode Brain Gym®, de l'anglais « gymnastique cérébrale »)

Qu'est-ce que l'Éducation Kinesthésique ?

C'est une approche éducative qui utilise des mouvements corporels spécifiques pour améliorer nos capacités, en particulier pour « mieux apprendre », (au sens large du terme). Un lien étroit existe entre les mouvements du corps et les fonctions cérébrales impliquées dans toute forme d'apprentissage.

Les nombreuses sources de stress générées par notre mode de vie peuvent créer chez l'enfant et l'adulte des blocages au niveau cérébral, et engendrer des difficultés à lire, écrire, mémoriser, se concentrer, se relaxer, communiquer, s'organiser...

Certains mouvements appropriés peuvent stimuler des zones cérébrales précises, aidant à surmonter ces difficultés.

Qui l'a mise au point ?

Un enseignant américain, *Paul DENNISON*, Docteur en Pédagogie, responsable des Centres d'Amélioration de l'Apprentissage aux Etats-Unis, a poursuivi ses recherches sur plusieurs décennies et mis en évidence que certains mouvements (issus de la médecine chinoise, de l'optométrie, du yoga et de ses propres observations) amélioreraient les facultés

d'apprentissage et optimiseraient nos compétences.

Grâce aux récentes découvertes en neurosciences, ce sont aujourd'hui des équipes du monde entier qui apportent leur contribution à la méthode Brain Gym qui est actuellement **utilisée dans plus de 80 pays**. Elle est reconnue aujourd'hui comme l'un des 10 meilleurs programmes éducatifs aux Etats-Unis.

Comment se déroule une séance de Brain Gym ?

Lors d'un premier contact, nous établissons un bilan de votre mode de fonctionnement. Si besoin est, nous équilibrons l'état d'intégration de votre latéralisation, intégration nécessaire à l'optimisation des apprentissages. Nous déterminons ensuite avec précision l'objectif spécifique que vous souhaitez atteindre (amélioration du travail scolaire, aide à la prise de parole, détente pour passer un examen, apprentissage d'une nouvelle langue, mieux s'organiser, mieux lire, améliorer son relationnel, son orthographe,...).

Dans le cadre de cet objectif, une série de tests, y compris au niveau des réflexes archaïques, nous permet de comprendre ce qui vous empêche d'atteindre cet objectif au quotidien.

En conséquence, vous sont proposés des mouvements simples mais très précis et

adaptés à votre profil, qui vous permettront de rééquilibrer votre potentiel cérébral, au service de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Vous serez amené à pratiquer ces mouvements chez vous quelques minutes par jour afin de bien ancrer le travail effectué en séance.



Claire Lecut

**10 rue Buffault
75009 PARIS
(m° Cadet ou Le Peletier)**

**17 rue de la Libération
95450 US**

tel : 06 76 36 59 06
email : claire.lecut@free.fr

*Membre consultant et instructeur
de l'Association Brain Gym France*

Pour en savoir plus sur l'Éducation kinesthésique :
www.braingymfrance.org