

# Le Brain Gym®

Le mouvement au service de l'apprentissage

A la fois thérapeute et éducatrice en milieu scolaire, mon métier me met en contact avec des jeunes en difficulté d'apprentissage, des adolescents en proie à la peur de l'échec. J'ai découvert le Brain Gym® pour leur venir en aide. Cette méthode permet de faire des liens entre nos pensées (brain) et notre corps (gym) via le mouvement.

- ✓ Kinésiologue, spécialisée en gestion du stress et bien être de la personne depuis 2003,
- ✓ éducatrice en milieu scolaire, consultante Brain Gym en milieu scolaire,
- ✓ consultante en crèche,
- ✓ animatrice d'ateliers Brain Gym® pour adultes et parents-enfants,
- ✓ instructrice certifiée en Brain Gym® depuis 2012.



**Aline BESONHÉ**

L'Elixir de l'Être  
Côte des gernauts, n°4  
6840 Warmifontaine  
Tél: +32(0)478.83.02.59  
Mail: [elixirdeletre@gmail.com](mailto:elixirdeletre@gmail.com)  
Web: <http://elixirdeletre.be>

Numéro d'entreprise: BE.0541.669.675  
IBAN: BE20 0688 9835 8756

## Qu'est-ce que le Brain Gym® ?

Le Brain Gym®, l'outil de base de la kinésiologue éducative, est une technique développée dès 1981 par Paul Dennison, docteur en sciences de l'éducation (USA).

Cet ensemble de mouvements simples et amusants favorise l'intégration cérébrale. Ils permettent à l'apprenant de récupérer ou d'élargir ses capacités d'apprentissage. Ils ont un profond impact sur l'équilibre de l'organisme.

Le Brain Gym® propose 26 mouvements. Pratiqués dans l'écoute du ressenti propre à chacun, ils activent nos compétences et nous aident à apprendre avec fluidité. Ces mouvements améliorent :

- ✓ la mémoire,
- ✓ la concentration,
- ✓ les capacités de lecture,
- ✓ d'écriture et de calcul,
- ✓ l'organisation,
- ✓ la coordination
- ✓ les performances sportives
- ✓ le bien-être en général.



### Pour qui ?

Une méthode qui s'adapte à tous !

- ✓ bébés,
- ✓ enfants,
- ✓ adolescents,
- ✓ personnes handicapées,
- ✓ adultes,
- ✓ seniors,

## ***Pourquoi ?***

L'épanouissement personnel, que ce soit en milieu scolaire ou professionnel, est une clé dans la réussite de chacun. Via ses intentions de travail sur le corps, les émotions, les pensées et l'observation de soi, le Brain Gym® est un outil remarquable pour aider les gens à prendre conscience d'eux-mêmes, à se détendre, à potentialiser leur capacités d'adaptation.

Le Brain Gym® aide vos élèves et collaborateurs à profiter pleinement de leurs ressources et accentue leur bien être.

Grâce à des exercices physiques, d'auto massages et d'étirements, le Brain Gym permet :

- d'améliorer ses performances,
- de se centrer,
- d'être en meilleure forme physique, mentale et émotionnelle,
- d'avoir un esprit plus clair,
- d'améliorer la motivation, l'envie d'aller de l'avant,
- de faciliter tout apprentissage, scolaire ou non (lecture, mémorisation, écoute, effort sportif, travail devant un ordinateur,...).



Les mouvements croisés m'aident à entreprendre

## Comment ?

- ✓ Par la simplicité même des exercices, cet outil est facile à apprendre et peut être exploité dans le quotidien des personnes.
- ✓ Les exercices peuvent être exécutés en toutes circonstances et en tout lieu. Utilisables au travail, chez soi, avec sa famille, face à une difficulté ponctuelle lourde ou légère : décès, stress du dentiste, ...

*Plus une personne se sent à l'aise et en sécurité dans ce qu'elle entreprend,  
plus elle ose aller de l'avant et s'ouvrir aux nouveautés.*

## Où ?

- ✓ debout, assis ou couché,
- ✓ en groupe ou en individuel,
- ✓ en entreprise
- ✓ à la maison,
- ✓ en classe.

*Il est, dans son application la plus large, un outil remarquablement utile en milieu scolaire, professionnel et dans tous les domaines de l'existence.*

## En pratique :

- ✓ Chaque participant sera muni d'une petite bouteille d'eau.
- ✓ Une tenue confortable est fortement recommandée pour la pratique des exercices.
- ✓ Espace : une salle proportionnelle au nombre de participants dans laquelle ils puissent évoluer et travailler au sol.
- ✓ Pour les formations : prévoir des chaises et éventuellement des tables lors des parties théoriques, un espace libre pour les parties pratiques.

# Les Formations

## *Objectifs des formations*

- ✓ Connaître et savoir utiliser les 26 mouvements de Brain gym®
- ✓ Savoir observer la présence d'un stress interne
- ✓ Comprendre la relation entre le mouvement et l'apprentissage
- ✓ Explorer sa manière d'apprendre et de se développer
- ✓ Développer son potentiel en toute harmonie
- ✓ Faciliter tout apprentissage
- ✓ Optimiser ses performances
- ✓ Définir ses objectifs

### ➤ **Initiation (12 heures)**

L'initiation est destinée aux personnes désireuses de découvrir le Brain gym® pour un usage personnel, sur son lieu de travail, avec ses élèves. Elle est particulièrement adaptée au milieu scolaire et en entreprise.

#### Contenu

Ce module peut être adapté à votre demande. Ces journées permettent de se familiariser au Brain Gym® et abordent les thèmes suivants :

- ✓ se préparer à apprendre en trouvant son propre rythme,
- ✓ le processus d'un apprentissage intégré et non intégré,
- ✓ à quoi sert l'observation et comment l'utiliser ?
- ✓ apprendre les 26 mouvements de Brain gym® en fonction de leurs compétences : lecture, écriture, concentration, gestion de stress, écoute et mémorisation,
- ✓ description succincte des 3 dimensions et des mouvements qui y sont associés.

#### Déroulement:

2 journées de 6heures, modulable avec un minimum de 3 heures.

➤ **Formation certificative (24h)**

Cette formation est destinée aux personnes qui souhaitent être formées au Brain Gym®. Elle permet de poursuivre d'autres modules en kinésiologie éducative (organisation optimale, vision gym, les 7 dimensions de l'intelligence, dynamique du mouvement) et de devenir consultant ou instructeur Brain Gym®.

Contenu :

*1<sup>ère</sup> partie :*

- ✓ se préparer à apprendre en trouvant son propre rythme,
- ✓ la relation entre le mouvement et l'apprentissage,
- ✓ le processus d'un apprentissage intégré et non intégré,
- ✓ à quoi sert l'observation et comment l'utiliser sur soi,
- ✓ construire un objectif qui fait avancer,
- ✓ les 26 mouvements de Brain Gym® via les équilibres pour les attitudes positives, la vision, l'écoute et l'écriture ainsi qu'un équilibre pour faciliter l'accès au champ médian.

*2<sup>ème</sup> partie :*

- ✓ l'intégration du corps dans ses 3 dimensions : la latéralité, le centrage, la focalisation,
- ✓ des équilibres pour une meilleure communication, organisation, compréhension et pour la vie quotidienne,
- ✓ un équilibre dit « coup de vent »,
- ✓ une révision complète de tous les mouvements pour les utiliser en fonction de nos 3 dimensions.

Déroulement:

La formation se déroule sur 4 journées de 6 heures (De 9h à 16h), avec une pause de 15' le matin et l'après-midi, et d'une heure à midi.

# Les ateliers en entreprise :

## *Coaching et Team Building*

### Leurs objectifs

#### *Coaching – Séances Individuelles*

- ✓ observer la présence d'un stress et y remédier de façon saine,
- ✓ ancrer de nouvelles sensations au niveau du corps,
- ✓ développer son potentiel en toute harmonie,
- ✓ optimiser ses performances,
- ✓ prendre soin de son corps et de son esprit,
- ✓ augmenter son énergie, sa vitalité, dépasser ses limites,
- ✓ augmenter ses capacités de communication, d'organisation, de concentration,
- ✓ se sentir stable face à une situation nouvelle ou difficile,
- ✓ relâcher les tensions,
- ✓ augmenter ses capacités d'adaptation,
- ✓ ...

#### *Team building – Séances Collectives*

- ✓ mettre en avant ses capacités,
- ✓ avoir une cohésion de groupe et de travail au sein d'une équipe,
- ✓ améliorer la communication envers soi et envers les autres,
- ✓ fluidifier la communication au sein d'une équipe,
- ✓ améliorer l'organisation dans son travail,
- ✓ augmenter ses capacités de concentration,
- ✓ travailler sa motivation,
- ✓ explorer sa créativité,
- ✓ avoir un esprit plus clair face à une situation/ activité,
- ✓ Augmenter ses performances et sa confiance en soi,
- ✓ Relâcher les tensions,
- ✓ ...

#### Contenu :

- ✓ Ces ateliers pratiques sont conçus pour être pratiqués en séance individuelle ou en groupe,
- ✓ ils visent à atteindre un plus grand bien être,
- ✓ ils permettent au corps de se relaxer, au mental de se dynamiser et à l'esprit de se concentrer.

#### Déroulement :

- ✓ Un atelier dure 1 heure ;
- ✓ il peut être ponctuel lors d'une occasion particulière (journée d'entreprise), ou régulier , par exemple chaque semaine durant une période déterminée ;
- ✓ en cas d'atelier régulier, les mouvements varient d'une semaine à l'autre ;
- ✓ que ce soit en individuel ou en groupe, une séance suivra les mêmes étapes. La grande différence sera au niveau de la mise en place de l'objectif.  
(voir plus loin)



## Comment se déroule une séance ?

- ✓ Exercices de base : ces quatre exercices préparent le corps à se connecter à son propre rythme et à se rendre disponible pour la séance
- ✓ Déterminer l'objectif : cette phase capitale permet de fonctionner dans un cadre de référence et de préciser nos intentions pour la séance. L'objectif est établi de manière à permettre à la personne de progresser. Nous pouvons de cette manière explorer les effets de nos intentions sur notre physiologie (voir plus loin).
- ✓ Pré-activités : il s'agit d'exercices durant lesquels les participants observent leurs sensations physiques, mentales et émotionnelles dans le temps présent, en relation avec l'objectif. Ils repèrent leurs difficultés ou leurs blocages . C'est un bon moyen de prendre conscience de la façon dont le stress se traduit à l'intérieur de nous.
- ✓ Menu d'enchaînement de mouvements issu du Brain Gym® et de la kinésiologie éducative ;
- ✓ Post-activités , ancrage du changement : à nouveau observation de ses ressentis, afin de comparer les sensations avant/après l'activité et d'ancrer consciemment le changement.
- ✓ Partage : un temps est réservé au partage en fin d'atelier. La possibilité pour chacun d'exprimer une partie de son observation avant/après, permet de reconnaître la différence corporelle et de l'ancrer.

## Déterminer l'objectif :

- ✓ En séance individuelle :  
Par la discussion, nous établissons un objectif à atteindre, orienté vers l'acquisition de nouvelles compétences.  
*Exemple : Oser prendre la parole en public.*
- ✓ En groupe :  
Un objectif commun à tous les participants sera décidé au préalable.  
Il visera à faciliter certaines compétences telles que la communication, l'organisation, la compréhension ou la concentration, la relaxation, le travail sur ordinateur ou encore le maintien physique.  
L'objectif du groupe vise à la cohésion du travail au sein d'une équipe ou d'une entreprise.

## Et l'atteindre !

À la fin de de chaque séance, nous vérifions l'ancrage du changement obtenu.

## Tarifs

		Formation Certificative	Formation d'Initiation	Ateliers	Séances
<i>Durée →</i>		<i>24h</i>	<i>12h</i>	<i>1 à 3h</i>	<i>1h</i>
<b>Ecoles / ASBL</b>	BE	/	720€ / établissement	60€ / Heure / Classe	/
	LU				
<b>Indépendants</b>	BE	320€ / personne	160€ / personne	/	60€ / personne
	LU				
<b>PME</b>	BE	/	1.000€ / entreprise	100€ (Max 15 personnes)	100€ (Max 10 personnes)
	LU	/	1.700€ / entreprise	160€ (Max 15 personnes)	160€ (Max 10 personnes)
<b>Grandes Entreprises</b>	BE	/	1.800€ / entreprise	150€ (Max 15 personnes)	150€ (Max 10 personnes)
	LU	/	3.000€ / entreprise	250€ (Max 15 personnes)	250€ (Max 10 personnes)
<b>Institutions</b>	BE	/	1.800€ / institution	150€ (Max 15 personnes)	150€ (Max 10 personnes)
	LU	/	3.000€ / institution	250€ (Max 15 personnes)	250€ (Max 10 personnes)

N.B. : Les frais de Km, de photocopies ou de syllabus ne sont pas compris dans le prix.

Contactez-moi pour toute question ou demande de devis personnalisé.