

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 gernaux, n°4
6840 Warmifontaine
Tél: +32(0)478.83.02.59
Mail: elixirdeletr@gmail.com
Web: <http://elixirdeletr.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^{ère} 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^{ème} 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 à l'École

Leurs objectifs

- ✓ Faciliter l'apprentissage par le jeu et le mouvement,
- ✓ entrer en relation avec ses ressentis,
- ✓ prendre conscience de son corps,
- ✓ augmenter ses capacités de concentration, d'organisation, de communication,
- ✓ oser être créatif,
- ✓ participer pleinement à son apprentissage,
- ✓ dépasser ses limites,
- ✓ être détendu pour mieux apprendre,
- ✓ augmenter ses capacités d'adaptation.

Contenu :

Priorité au mouvement, au jeu et à l'apprentissage ludique

Les élèves et leur professeur apprennent les mouvements de Brain Gym ® avec une priorité. L'atelier sera adapté aux attentes du professeur, à la durée de l'atelier et la connaissance préalable ou non des exercices. Exemple de thèmes :

- ✓ Trouver son propre rythme d'apprentissage
- ✓ Pourquoi boire de l'eau ?
- ✓ J'utilise mes sens pour bien apprendre
- ✓ Je me relaxe pour apprendre plus facilement
- ✓ Quel mouvement pour me concentrer ?

Déroulement :

- ✓ Ces ateliers peuvent durer entre 1h et 3h, en classe, renouvelables à la demande.
- ✓ Enseignement fondamental : ils s'adaptent aux enfants dès la 2^{ème} maternelle jusqu'à la 6^{ème} primaire.
- ✓ Enseignement secondaire et supérieur : en fonction de la demande et la section. Exemple : 1 heure sur la journée ans l'enseignement secondaire au 1^{er} degré ; durant des cours d'ateliers pratiques dans l'enseignement supérieur section éducation.



Le crayonnage en miroir fait coopérer mon côté gauche et droit.

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>
Ecoles / ASBL	BE	/	720€ / établissement	60€ / Heure / Classe	/
	LU				
Indépendants	BE	320€ / personne	160€ / personne	/	60€ / personne
	LU				
PME	BE	/	1.000€ / entreprise	100€ (Max 15 personnes)	100€ (Max 10 personnes)
	LU	/	1.700€ / entreprise	160€ (Max 15 personnes)	160€ (Max 10 personnes)
Grandes Entreprises	BE	/	1.800€ / entreprise	150€ (Max 15 personnes)	150€ (Max 10 personnes)
	LU	/	3.000€ / entreprise	250€ (Max 15 personnes)	250€ (Max 10 personnes)
Institutions	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.