



« ATELIER BRAIN GYM »

Ou comment faciliter les apprentissages par le mouvement

Animé par Kévin Hess - Kinésiologue

Dès 6 ans

Connaissez-vous le Brain Gym ?

L'Éducation kinesthésique ou Brain Gym est une approche éducative qui utilise des **mouvements** et des **activités motrices et artistiques** pour développer notre potentiel. Cette approche peut être utile pour **améliorer l'apprentissage**, à l'école bien sûr, mais aussi au bureau, à la maison et dans toutes les tâches de la vie quotidienne : lecture, écriture, maths, créativité, organisation, adaptation, concentration, mémoire, ... Le Brain Gym est une technique pour tous, permettant de savoir **s'équilibrer dans son quotidien pour sortir du stress**. C'est une **série d'exercices corporels simples**, à l'origine conçus pour les enfants, afin d'améliorer leurs apprentissages et de les apaiser. Utilisables **à tous les âges** et à **tous moments de la journée**, ces mouvements permettent de vivre dans la sécurité et de relancer nos capacités.

L'approche est vraiment ludique !

A l'issue de l'activité, un pdf sera envoyé à tous les participants, regroupant les exercices travaillés.

Date : Samedi 12 octobre 2019

Lieu : Espace LOREKA 14 bis rue de la Leysse 73000 BASSENS

Horaire : 15h00 à 16h30

Participation aux frais : Adhérent : **Enfant 11 € – Adulte 21€** **Non adhérent : 25 €/participant**

Renseignement : Marie Laure : afep73.marie-laure@afep.asso.fr ou 06 25 54 52 14

Inscription obligatoire avant le 10 octobre

<https://www.billetweb.fr/x20-077-ace>