
ATELIER BRAIN GYM®



ECOLE DE MUSIQUE DE SELESTAT

8 RUE PAUL DEROULEDE

68000 SELESTAT

Le Brain Gym® Késako?

L'Éducation Kinesthésique est une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel sur les plans cognitif, émotionnel et physique.

Un lien étroit existe entre les mouvements du corps et les fonctions cérébrales impliquées dans certains apprentissages. Les très nombreuses sources de stress de notre monde moderne peuvent créer des barrières chez l'enfant et l'adulte et engendrer des difficultés à s'exprimer, à lire, à écrire, à mémoriser, à se concentrer, à se relaxer, à communiquer, à s'organiser, etc.

En effectuant des mouvements, des activités et des exercices de manière précise, il va être possible de réactiver des capacités telles que la latéralisation, la concentration, la mémorisation ou l'organisation.

Le terme Brain Gym® désigne un ensemble de 26 mouvements (les activités Brain Gym®) qui sont enseignés dans les stages d'Éducation Kinesthésique du même nom : le cours Brain Gym®.

Brain Gym® est une marque déposée par Breakthrough International (Brain Gym® International) (USA-www.braingym.com).

Quelle est son origine ?

Cette approche a été mise au point il y a plus de 30 ans par Paul Dennison, docteur en science de l'éducation et responsable des Centres d'Amélioration de l'Apprentissage aux États-Unis, et par sa femme Gail Dennison, danseuse et artiste plasticienne. Ils ont mis en évidence que certains mouvements amélioraient les facultés d'apprentissage et stimulaient nos compétences. Dans leur travail ils se sont inspirés de diverses approches :

- Danse, gymnastique douce, yoga ;
- Énergétique chinoise ;
- Touch For Health ;
- Pédagogies alternatives telles que Montessori, A. Gesell, Steiner ;
- Les intelligences multiples ;
- L'intégration sensorielle de J. Ayres ;
- L'optométrie comportementale et la méthode Bates ;
- Travail sur les réflexes primordiaux.

A qui s'adresse cette approche ?

Elle s'adresse à toute personne désireuse d'atteindre ses objectifs avec plus d'aisance, de fluidité et de plaisir.

Elle respecte le rythme de chacun, quel que soit le domaine visé. Aucune limite d'âge.

Le travail d'écoute et d'observation favorise le mieux-être général et l'estime de soi.

Objectif

Ce cours se concentre sur l'enseignement des 26 mouvements Brain Gym® et des concepts basiques du programme Brain Gym®.

Buts

Expérimenter 14 mouvements et approfondir leur compréhension de chacun en relation avec une pratique vocale et/ou instrumentale.

Pour ceux qui ont déjà découvert les 14 mouvements, il leur sera proposé d'expérimenter les 12 autres mouvements de base du Brain Gym® ainsi que les concepts basiques du programme Brain Gym®.

A l'issue de la formation, les stagiaires obtiendront un certificat de cours officiel Brain Gym® 104 qui leur ouvrira les portes des niveaux suivants ; un manuel de cours leur sera aussi remis.

Il n'y a pas de prérequis pour les débutants.

Ce cours est ouvert à tous.

Dates des cours :

- De 10h à 11h pour les débutants

Les samedis 14 décembre, 11 janvier, 8 février, 14 mars, 11 avril 2020

- De 11h à 12h pour les continuants (de 11h à 13h en mai)

Les samedis 14 décembre, 11 janvier, 8 février, 14 mars, 11 avril, 16 mai 2020.

Matériel à prévoir :

Pour les débutants :

- 1 bouteille d'eau + une petite bouteille à moitié remplie
- 1 tapis de sol

Pour les continuants :

- 1 bouteille d'eau + une petite bouteille à moitié remplie
- 1 bloc note et des crayons ou des feutres de couleurs
- 1 tapis de sol

Intervenant :

Élisabeth Duchêne-Joëssel, professeur de chant à l'École de Musique de Sélestat et accompagnant Brain Gym® certifiée.

BUDGET DE L'ACTIVITE

Description	Quantité	Prix à l'unité	Coût
Cours débutant (5 heures)	5	€ 18	€ 90
Total			€ 90
Cours continuant (7 heures. Le dernier cours de mai est de 2 heures)	7	€ 18	€ 126
Total			€ 126
