

La brain gym est un des outils de la kinésiologie créée aux Etats-Unis par Paul Dennison (fondateur d'une école spécialisée pour les enfants dyslexiques). Le principe est simple : lorsqu'un stress s'installe dans notre corps, il va verrouiller certains muscles (yeux, oreilles, corps), entraver le fonctionnement des organes sensoriels, et nous empêcher d'accéder à tout notre potentiel.

En stimulant certaines zones du cerveau par différentes activités motrices (postures, activités d'allongement, exercices énergétiques, exercices de la ligne médiane), nous allons créer de nouvelles connexions synaptiques et ainsi permettre de réintégrer certaines capacités que nous perdons sous stress (écoute, vision, faculté de passer à l'action...).

Les mouvements effectués visent à libérer les tensions, les peurs, les blocages qui nous inhibent afin d'obtenir un bon équilibre émotionnel, de retrouver son corps dans sa globalité et de l'estime de soi.

Les objectifs QVT

- Améliorer les facultés d'apprentissage, d'organisation, d'adaptation, de concentration et votre mémoire
- Gérer le stress
- Gérer ses émotions

Comment ?

- Debout
- En groupe de 10 personnes
- Durée : 1h

