

## Les ateliers de Brain-Gym® du Léman



Le Brain-gym® est une approche éducative qui utilise des mouvements simples et ludiques pour relâcher les tensions physiques ou émotionnelles ainsi que pour développer les compétences et le potentiel de chacun.

Le Brain-Gym® apporte équilibre et bien-être au quotidien. Il favorise la communication entre le corps et les fonctions cognitives et permet une re-connection à son corps et à ses ressentis. Cette méthode invite à utiliser son énergie de façon optimale pour vivre en harmonie avec son environnement. Elle peut s'appliquer dans tous les domaines de la vie quotidienne et à tout âge.

### Ma Mission

Avec une approche complémentaire et dans un but préventif, je souhaite promouvoir l'éducation à la santé. Notamment auprès des enfants et des adolescents dans le cadre scolaire et social. Le Brain- Gym est particulièrement adapté pour:

- Renforcer l'autonomie, les capacités scolaires et l'expression du potentiel.
- Améliorer la communication, l'organisation et la compréhension.
- Relâcher le stress et les tensions.
- Activer / renforcer l'accès aux ressources et à l'autonomie.
- Stimuler les facultés d'auto-régulation du corps.
- Accroître la conscience de soi et de son environnement.

Les enfants sont le monde de demain.

Il est nécessaire à mes yeux, de leur donner la possibilité dès le plus jeune âge d'être équilibrés, épanouis, conscients de leurs émotions, de leur corps et de leurs pensées.

Ainsi ils deviendront des adultes confiants, pleins de ressources, attentifs à leur équilibre, ouverts à autrui et conscients de leur besoins.

## Ce que je propose

Des ateliers collectifs autour de différents thèmes liés à l'apprentissage scolaire et au bien-être général.

Durée 1h00.

- 6 enfants maximum
- 1 groupe pour les écoliers du CE1 au CM2
- 1 groupe pour les collégiens de la 6ème à la 3ème

Les ateliers sont conçus de façon à apporter de la fluidité et de la facilité dans les apprentissages. Ce qui leur permettra de construire une base solide sur laquelle ils pourront prendre appui tout au long de leur scolarité et de leur quotidien.

De cette manière, les ateliers peuvent s'envisager soit à l'unité, pour un simple coup de pouce sur un sujet précis, soit par 3 pour un processus partiel ou pour un processus complet.

Le rythme est d'un atelier toutes les 3 semaines / 1 mois car il est nécessaire de laisser un temps d'intégration au corps et au cerveau afin que les choses se mettent en place naturellement.

Chaque atelier est conçu autour d'une intention précise pour permettre à chacun de développer la compétence, la ressource ou le potentiel dont il a besoin.

Cette intention est verbalisée de manière positive, active, claire et énergétique.  
Ce qui est l'essence même du Brain-Gym®.

Afin de respecter l'individualité de chacun, avant chaque atelier, vous recevrez les indications nécessaires pour construire l'objectif personnel et individuel de votre enfant:

De quoi aurait-il besoin? Comment aimerait-il se sentir? Que pourrait-il faire de plus ou de différent? Comment se sentirait-il?

## Le déroulement d'un atelier

L'atelier débute par un temps d'accueil avec présentation. Et un ECAP (les 4 mouvements de base du Brain-Gym®)

Puis je rappelle le thème de l'atelier afin que chacun se connecte à lui et se l'approprie.

Nous mettrons le thème en action et nous passerons alors à la phase d'observation de nos émotions, de nos pensées et de nos tensions physiques en lien avec le thème.

L'observation est basée sur des petits exercices dans le but de connecter le corps et l'esprit. Ils seront également utilisés pour mesurer les changements à la fin de l'atelier.

Ensuite nous effectuons les mouvements de Brain-Gym® que j'aurai soigneusement sélectionnés selon le thème abordé. Ces mouvements sont simples et ludiques et peuvent être reproduits sans modération à la maison et par toute la famille!

Pour finir nous reviendrons sur les exercices de départ et nous observerons les changements. Puis nous poserons notre intention sur le thème de l'atelier et nous le mettrons en action pour observer si les émotions, les pensées, les tensions physiques liées à celui-ci ont évoluées.

Dans le but de soutenir et bien encrer l'atelier, l'enfant repartira probablement à la maison avec le mouvement de son choix à reproduire chaque jour jusqu'au prochain atelier.

## Parlons un peu du stress

- Dans la vie de tous les jours nous sommes régulièrement soumis au stress. Ce stress entraîne des tensions dans tout le corps. Dans certains cas, le stress est bénéfique et nous avons toutes les ressources pour y faire face.
- Qu'il soit physique, émotionnel ou psychologique, le stress va déclencher une recherche d'homéostasie dans le corps. Il va alors se produire une réaction en chaîne à tous les niveaux de notre organisme.
- Lorsque le stress se prolonge, se répète ou est trop intense, il provoque un déséquilibre qui se répercute dans tous nos systèmes et nous coupe ainsi de notre énergie et de nos ressources. Le corps se met en alerte et les glandes sur-rénales libèrent des hormones toxiques.

- Chaque stress aura donc un impact sur l'ensemble de notre Être.
- Le stress physique provoque des tensions dans le corps et aura des répercussions émotionnelles. Le stress émotionnel provoque des tensions dans le corps et aura des répercussions physiques.
- Le stress se manifeste dans le corps de différentes façons. Les plus connues sont: la boule dans le ventre ou la gorge, les tensions (mâchoire, dents ou poings serrés), les mains moites, les jambes coupées ou la modification de la respiration.

## Les 26 mouvements

*« Se mettre en mouvement pour enclencher le changement »*

Les 26 mouvements de Brain-Gym® associés à la respiration visent à relâcher les tensions et le stress pour diriger l'énergie nécessaire vers l'intention. Ceci dans le but d'enclencher le changement.

- **Les mouvements d'allongements** permettent de détendre les muscles du cou, des épaules, des bras, du dos et du bassin. Le stress contracte les muscles et cela peut raccourcir les tendons à l'arrière du corps. **Pratiquer ces mouvements stimulera la capacité à participer et à être actif avec ce qui se passe autour de nous.**
- **Les mouvements de la latéralité** sont des mouvement de la ligne médiane qui vont solliciter les deux hémisphères cérébraux. **La communication et la coordination s'améliorent** ainsi que la capacité d'utiliser les 2 yeux, les 2 oreilles, les 2 bras et les 2 jambes simultanément dans le champ médian. **Ces capacités sont nécessaires pour organiser nos pensées et nos mouvements pour accomplir les tâches scolaires.**
- **Les mouvements énergétiques** font appel au système énergétique du corps et sont situés sur des points d'acupuncture. **Ils vont stimuler les connections spatiales tridimensionnelles: haut/bas, avant/arrière, droite/gauche.** Cela va stimuler les sens de la direction, la latéralisation, du centrage, de la focalisation, d'organisation et de relation avec notre environnement.

- Les mouvements d'approfondissements aident à retrouver le calme intérieur en nous recentrant. Ils apportent clarté d'esprit, apaisement et sérénité. Ils permettent d'envisager des nouvelles solutions ou stratégies.



**Communication - Organisation - Compréhension**  
**Latéralité - Centrage - Focalisation**  
**Penser - Ressentir - Sentir physiquement**