

## MODULE DE BASE BRAIN GYM – KINESIOLOGIE EDUCATIVE

### **En Bref :**

Public :	Ouvert à tous
Prérequis :	Aucun
Inclusion dans le cursus professionnel :	Oui : Thérapeute en kinésiologie et/ou Formation continue
Nombre d'heures :	32h00, 4 jours (2x 2jrs)
Atelier(s) pratique :	En sus, voir dates sous "Agenda"
Evaluation finale :	En sus (Méthode Kinésiologie, inclus dans l'évaluation partielle)
Certification :	Inclus dans la formation professionnelle/ Attestation
Coût de la formation :	800.— (les 2 niveaux)
Formatrice :	Josiane Thiessoz, Formatrice BG, Formatrice d'adultes, kinésiologue

### **Présentation du module :**

Cette branche de la kinésiologie, fruit du travail de Paul et Gail Dennison (créateurs du cursus d'Edu-Kinésiologie) s'intéresse tout particulièrement aux troubles d'apprentissage, (posture, écriture, lecture, concentration, mémorisation, organisation, dyspraxie, dyslexie, etc.)

Anciennement appelé Brain Gym 1 et Brain Gym 2, ce module de base est une précieuse méthode qui permet aux adultes et aux enfants d'améliorer leurs qualités d'apprentissage de manière efficace et durable.

### **Contexte du module :**

Ce module s'insère dans le cadre du cursus de notre formation professionnelle de "Thérapeute complémentaire, Méthode kinésiologie" et fait partie intégrante des 500 heures de formation spécifique.

### **Objectif du module :**

Par l'intégration de mouvements simples, ce module permet d'optimiser les capacités cérébrales en situation de stress, de tension et/ou de posture en situation d'apprentissage. Par des exercices spécifiques en relation avec les différentes parties du cerveau, certaines connexions neuronales seront (ré)activées afin d'améliorer les capacités d'apprentissage au sens large ainsi que dans des situations de difficultés d'apprentissage)

### **Contenu Général :**

Durant ces quatre jours, la compréhension du fonctionnement général des activités cérébrales permettra de rééquilibrer (par une série de mouvements et d'exercices ciblés) en stimulant simultanément des zones cérébrales liées à la latéralisation, la concentration et le centrage.

### **Contenu spécifique :**

A la fin du module, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes basiques du cerveau nécessaire à l'apprentissage
- Saisir l'importance du stress (physique, émotionnel ou mental) sur l'apprentissage et les conditions d'apprentissage
- Intégrer les différentes dimensions, corps-cerveau :
  - Latéralité : Ligne médiane (communication, latéralisation, motricité, esprit de synthèse, ...)
  - Focalisation : (compréhension, concentration, attention soutenue, ...)
  - Centrage : (structure, organisation, posture, ...)
- Equilibrer ces dimensions à l'aide d'un mouvement adéquatement déterminé par l'intermédiaire de testing musculaires spécifiques
- Apprendre à écouter ses ressentis corporels
- Pratiquer le remodelage de la latéralité
- Se mettre en bonne condition d'apprentissage et d'ouverture à l'aide de l'ECAP