



Les vacances, un moment de détente...

...Pourquoi ne pas en profiter pour proposer à vos vacanciers des moments ludiques pour mieux se connaître au quotidien.

L'Education kinesthésique® / Brain Gym® vient des Etats Unis et propose depuis 40 ans des mouvements et activités permettant de coordonner son corps, ses émotions et ses pensées de façon ludique : **Mieux se connaître pour mieux agir et réagir.**

Je vous propose des ateliers :

- Pour tous : adultes*, enfants, en famille, valides ou non.
- Plusieurs thèmes : chaque atelier pouvant être suivi seul ou combiné avec d'autres.
- Possibilités de créer d'autres ateliers, à la demande.

**Démarquez-vous en proposant à vos vacanciers
d'emporter un peu de leurs vacances chez eux ...
pour leur donner envie de revenir chez vous.**

**Possibilité de venir avec un enfant si la garde de ce dernier durant l'atelier n'est pas possible, mais prévenir à l'inscription. S'il y a trop de personnes qui viennent avec un enfant, l'atelier devra être adapté.*

Brain Gym® est une marque déposée par Educationl Kinesiology Foundation (315 MeigsRd, #A338, Santa Barbara CA93109 - USA) - <http://www.bringym.org>"

Eduction Kinesthésique® est une marque déposée par Brain Gym France, Chantemerle B2 - 04140 Seynes les Alpes - <http://www.braingym.fr>"

Découverte du Brain Gym®

Bouger pour apprendre, apprendre à bouger.

Durée : 1h

Nombre de personne : 10 maxi

Public : adulte

Tarifs : 8 euros par participant

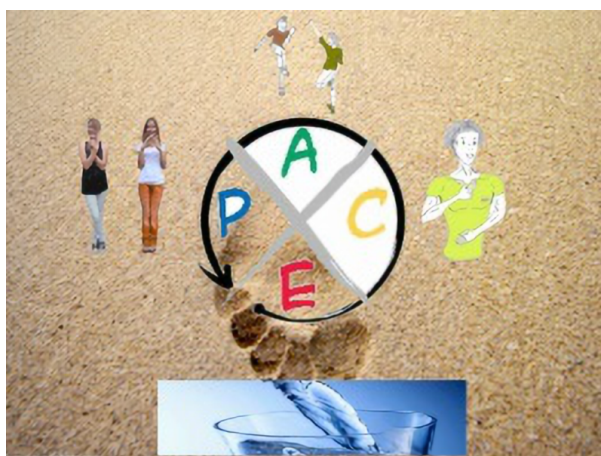
Objectif :

Mouvements et échanges autour du Brain Gym® pour le comprendre.

Programme :

- Accueil du groupe : Présentation et mise en confiance.
- Qu'est-ce que le Brain Gym® ?
- Présentation de l'ECAP : 4 mouvements de base en Brain Gym® pour trouver son rythme.
- Mouvements de l'ECAP : A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

Question s'il y en a et fin d'atelier.



Au terme de l'atelier :

Chaque participant pourra, dans sa vie quotidienne retrouver son rythme de fonctionnement optimal et comprendre les bienfaits du Brain Gym®.

Détente visuelle

Des solutions pour éviter la fatigue visuelle avant de reprendre la route et votre routine quotidienne

Durée : 1h

Nombre de personne : 10 maxi

Public : adulte

Tarifs : 8 euros par participant

Objectif :

Savoir retrouver rapidement un confort/une détente visuelle : au sens propre comme au figuré.

Programme :

- Accueil du groupe : Présentation et mise en confiance.
- Mettre l'E-CAP sur l'atelier : 4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.
- Discussion autour de la vision ? (ce qui orientera mon choix de mouvement/activité Brain Gym®).
- Mouvements de Brain Gym® : A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

Question s'il y en a et fin d'atelier.



Au terme de l'atelier :

Chaque participant pourra dans sa vie quotidienne retrouver rapidement une détente visuelle, une meilleure lecture des situations.

Prolonger les bienfaits des vacances

Comment retrouver un état calme et apaisé dans sa vie quotidienne.

Durée : 1h

Nombre de personne : 10 maxi

Public : adulte

Tarifs : 8 euros par participant

Objectif :

Savoir rester calme, organisé et rationnel quand le stress monte.

Programme :

- Accueil du groupe : Présentation et mise en confiance.
- Mettre l'E-CAP sur l'atelier : 4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.
- Discussion Comment se manifeste le stress ?
- Mise en situation : imaginer une situation de stress et observer ses réactions.
- Mouvements de Brain Gym® : A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.
- Imaginer de nouveau la situation stressante et voir l'apport des mouvements de Brain Gym®.

Question s'il y en a et fin d'atelier.



Au terme de l'atelier :

Les participants sauront observer rapidement la montée du stress et y remédier.

Brain Gym® en famille

Venez vivre l'histoire en famille pour trouver votre fonctionnement optimal.

Durée : ¾ maxi

Nombre de personne : 10 maxi

Public : famille, les enfants doivent être accompagné d'un adulte

Tarifs : 8 euros par participant (6euros pour les autres membres d'une même famille)

Objectif :

Profiter d'une histoire pour faire du Brain Gym®.

Programme :

- Accueil du groupe : Présentation et mise en confiance.
- Mettre l'E-CAP sur l'atelier : 4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.
- Choix de l'histoire : Pirate, astronaute, fée, princesse...
- Dérouler de l'histoire et de ses mouvements.

Fin de l'atelier et choix des mouvements préférés par enfants.



Au terme de l'atelier :

Les parents pourront poursuivre les mouvements préférés à la maison dont le but est le fonctionnement optimal de l'enfant.

Crayonnage en miroir

Venez explorer une nouvelle façon de créer.

Durée : 1h

Nombre de personne : 10 maxi

Public : tous publics, les enfants doivent être accompagné d'un adulte

Tarifs : 8 euros par participant (6euros pour les autres membres d'une même famille)

Objectif :

Améliorer la motricité fine et la créativité.

Programme :

-Accueil du groupe : Présentation et mise en confiance.

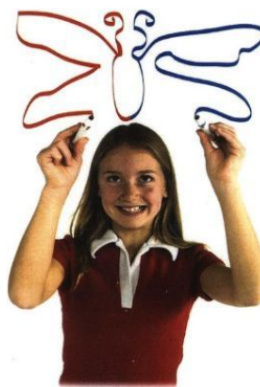
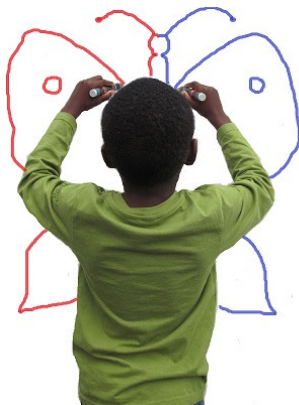
-Mettre l'E-CAP sur l'atelier : 4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

-Commencer le dessin et observer ses ressentis.

-Mouvement de Brain Gym® : A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

-Poursuivre le dessin et observer le changement suite aux mouvement effectués.

Question s'il y en a et fin d'atelier.

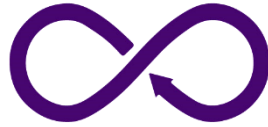


Au terme de l'atelier :

- Les parents auront les clés pour aider à améliorer la calligraphie et le confort d'écriture de leurs enfants.
- Tous pourront trouver rapidement créativité et détente des épaules, bras et mains.

Contact :

S'Uni-Fier par le mouvement



Laurianne MARTIN
Praticienne en éducation-psycho-corporelle

Tél : 07 66 60 18 68

Mail : lauriannemartin.bg@gmail.com

Attention : Il s'agit d'une technique de développement personnel, le Brain Gym® n'est pas une thérapie et ne se substitue nullement aux professionnels de santé (médecin kinésithérapeute, orthophoniste, psychomotricien...). Je n'établis aucun diagnostic médical, ni de prescription ayant pour vocation de soigner.