

Ateliers



pour les séniors

Comment vivre ce chamboulement en douceur.

L'âge se traduit par de nombreux changements : biophysiques, neuronaux, environnementaux (placement en établissements spécialisés) ... tous les repères sur lesquels le sénior s'est appuyé toute sa vie durant changent.

- les sens sont émoussés,
- les muscles s'affaiblissent perturbant plus ou moins l'accès à l'autonomie,
- la mémoire se dégrade plus ou moins rapidement,
- l'avenir devient une Utopie, empêchant tout projet même à court terme,
- certains sont placés en établissement spécialisé, pour peu que ce soit après une hospitalisation avec perte de connaissance, la personne se retrouve dans un monde totalement inconnu attendant un jour qui n'arrivera pas : celui de pouvoir retourner chez elle, là où elle a ses repères, ses habitudes...

Tous ces changements déroutent, découragent voire démoralisent, pouvant aller à une altération de la confiance en eux.

Les solutions Brain Gym® pour les séniors :

L'Education kinesthésique® / Brain Gym® vient des Etats Unis et propose depuis 40 ans par le biais de mouvements simples et rapides de retrouver une bonne posture, améliorer les facultés cognitives et de gérer ses émotions.

*« Lorsque l'esprit, le corps et le cœur sont actifs et intégrés les personnes s'épanouissent »
Paul Dennison*

Les ateliers séniors sont spécialement conçus pour :

- Améliorer la posture et trouver ses marques d'équilibre malgré la musculature qui change
- se remobiliser en douceur,
- Maintenir les facultés cognitives, la mémoire
- Savoir retrouver une attitude positive.
- retrouver confiance en ses capacités,
- se projeter grâce à l'objectif.

Détails des ateliers :

Durée : 2 heures

Nombre de participant par groupe : 8 à 10 maximum

Tarif : 250 euros

-Tous les mouvements sont donnés à titre d'exemples et son susceptibles de changer en fonction des objectifs de chaque groupe.

-Les mouvements sont simples, adaptables à tous et ne nécessitent pas de condition physique particulière.

-Les mouvements peuvent être refait en toute autonomie car ils sont simples

-D'autres thèmes à votre convenance sont possibles, n'hésitez pas à me consulter.



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®

Retrouver facilement une attitude positive

Accueil du groupe :

Présentation et mise en confiance.

Mouvements de l'E-CAP :

Découverte du Brain Gym® par l'apprentissage de 4 mouvements de mise en route du 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.

- *Boire de l'eau, pour faciliter les échanges d'informations dans le corps.*
- *Les points du cerveau, pour clarifier la pensée et se représenter sa ligne médiane.*
- *Les mouvements croisés, pour activer l'énergie et mettre en fonction les 2 cotées du corps et du cerveau.*
- *Les contacts croisés, pour rééquilibrer l'énergie et revenir à soi.*

L'ECAP permet de se calmer afin de trouver son propre rythme d'apprentissage, il nous relit au groupe et facilite l'accès au moment présent : l'ici et maintenant.

Bonus : les Points positifs qui ramène l'attention sur la pensée rationnelle.



Posture et équilibre

Retrouver naturellement la meilleure posture et le meilleur équilibre possible

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®.

Mise en situation et observation :

Chaque participant est invité à faire un mouvement qui n'est pas confortable pour lui en rapport avec la posture ou l'équilibre et à noter ses ressentis.



- 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.

Exemple de mouvement :

-Le point de l'équilibre pour réactiver l'équilibre vestibulaire

-Les roulements du cou pour détendre le cou et les épaules, la bonne position de la tête aligne le corps et participe à l'équilibre

-Les mouvements croisés, même assis ou simplement l'activation des muscles des épaules et des hanches pour remémorer la coordination épaules/hanches nécessaire à la marche.

Ré-observation de la mise en situation et création d'un programme personnalisé.

Chaque participant est invité à refaire le mouvement qui était inconfortable et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir, chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée, moment de la journée...

Nous terminons par un temps de félicitations.

Au terme de l'atelier :

Chaque participant aura des outils pour retrouver une posture correcte et confiance en son équilibre

Mémoire et cognition

Retrouver du confort dans l'utilisation de sa mémoire et de sa cognition

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®.

Mise en situation et observation :

Retenir une série de cartes à jouer ou commencer une partie de memory :

retrouver une paire. Dans tous les cas le participant est invité à noter ses ressentis.



- 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.

Exemple de mouvement :

- les Points positifs, pour éviter d'être submergé par les émotions,
- le dynamiseur, pour réactiver l'alignement de la colonne vertébrale,
- Ouvrir grands ses oreilles, pour détendre la zone des oreilles du cou et des épaules,
- Les flexions du pieds, pour détendre la chaîne musculaire arrière, afin d'évacuer le stress et de favoriser la circulation tant des informations que des souvenirs.

Ré-observation de la mise en situation et création d'un programme personnalisé.

Chaque participant est invité à refaire la pré-activité et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir, chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée, moment de la journée...

Nous terminons par un temps de félicitations.

Au terme de l'atelier :

Les participants sauront retrouver l'information plus aisément ou rester calme s'il reste des difficultés dans l'utilisation de leur mémoire ou cognition.

Réharmoniser l'énergie disponible

Retrouver et utiliser son énergie avec justesse

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®.

Mise en situation et observation :

Chaque participant est invité à faire un mouvement et à noter ses ressentis, notamment son énergie disponible pour réaliser ce mouvement.



- 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.

Exemple de mouvement :

- Stimulation des points neuro-lymphatique,

- Acupression,

- Mouvements intégré de Brain Gym®.

. Les choix des zones à activer se fait en fonction du groupe.

Ré-observation de la mise en situation et création d'un programme personnalisé.

Chaque participant est invité à refaire le mouvement initial et à apprécier l'évolution de ses ressentis, de son énergie disponible.

Pour finir, chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée, moment de la journée...

Nous terminons par un temps de félicitations.

Au terme de l'atelier :

L'énergie disponible sera mieux exploitée.

Mobilisation sensitive et corporelle

Retrouver et utiliser son énergie avec justesse

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®.

Mise en mouvement au choix :

- Jeux de balle :

- à rouler sur eux pour détendre les muscles,
- à se passer à la main et aux pieds (même assis) pour activer les muscles et la coordination
- à se faire passer avec un rebond ou à rattraper eux-mêmes,
-

- Jeux de sac de grain : pour améliorer la coordination.

- à se passer d'une main à l'autre de droite à gauche.
- à se passer d'une main à l'autre de haut en bas (rotation des poignets)
- poser le sac de grain sur sa tête, le maintenir en place puis hocher la tête en avant laisser tomber le sac et le rattraper dans les mains placer en corbeille. Possibilité de faire de même dans le dos.
- faire tourner un sac de grain au niveau de l'abdomen en le passant d'une main à l'autre dans le dos et devant le nombril.
- ...

- Jeux avec bâton type rameur avec un manche à balai :

- rameur : utiliser le bâton comme une pagaie afin de mobiliser les hanches, les muscles du dos et des épaules.
- avec les deux mains monter et descendre le bâton afin d'activer les muscles des épaules.
- ...



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 : Le Brain Gym® est une technique de développement personnel, ce n'est pas une thérapie et il 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.