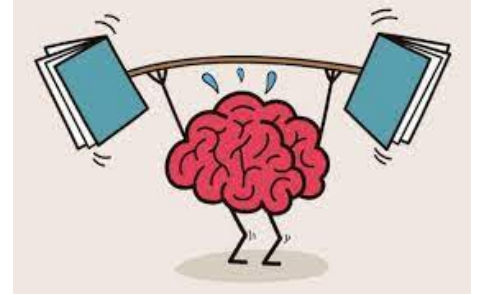


# C'est quoi le Brain Gym ?

Brain Gym est une approche éducationnelle, créée par Paul Denisson, Dr en éducation réunissant les outils d'excellence de différentes approches (ergothérapie, développement cérébral, l'intégration sensorielle, médecine chinoise, etc) et ce, sur 30 ans de recherche et d'expérimentation.



À l'origine, Brain Gym était destiné à aider des enfants en difficultés d'apprentissage mais on s'aperçut très rapidement que tout le monde pouvait en profiter. Brain Gym s'est répandu dans plus de 80 pays, a été traduit en 40 langues et fait partie des outils d'excellence d'enseignants, de kinésithérapeutes, d'ostéopathes, d'entraîneurs sportifs de très haut niveau ainsi que de coaches en entreprise.

Brain Gym ® propose 26 mouvements simples, faciles à exécuter qui nous remplissent d'énergie. Ils se sont avérés très efficaces pour préparer adultes et enfants à faire des acquisitions dans les domaines de la pensée, de l'apprentissage ou de la coordination. C'est parce que Brain Gym aide à libérer les tensions physiques et émotionnelles, calmer le système nerveux de manière agréable que nous pouvons apprendre dans un état réceptif et ouvert en accédant à notre plein potentiel.



Le programme de Brain Gym est composé d'exercices pour équilibrer et coordonner le cerveau, la vision, l'audition, l'écriture et le mouvement afin de faciliter la communication, le centrage, la compréhension et la concentration.