

Brain Gym

Le Brain Gym est un outil éducatif qui utilise des mouvements simples permettant de développer notre potentiel et d'améliorer notre processus d'apprentissage.

Pour qui ?

Pour les enfants mais également pour les adultes

Pour quoi ?

- Lire, écrire, compter avec plus d'aisance
- Améliorer la communication et l'expression
- Améliorer la coordination
- Se concentrer, écouter, réfléchir
- Ecrire les lettres dans le bon sens (p, b, p ou q)
- S'organiser (travail, leçons, emploi du temps,...)
- Comprendre les consignes

Il est particulièrement **utile à l'école**, mais aussi au travail, et dans toutes les activités quotidiennes.

Mais aussi:

- Retrouver le plaisir d'apprendre
- Mieux gérer le stress
- Apprendre à se détendre
- Se préparer à apprendre
- Mieux se connaître

Comment ?

26 activités ludiques et faciles pouvant être utilisés de manière autonome, à la maison, ou en classe.