



KINÉSIOLOGIE
BRAIN GYM

Le Brain Gym® c'est quoi ?

Si ma tête, mon cœur et mon corps sont connectés, sont en accord, alors je donne le meilleur de moi-même. Je suis efficace.

L'approche Brain Gym® est un programme de 26 activités physiques, précises, faciles et amusantes qui améliore l'apprentissage et les performances dans tous les domaines. Cette pratique se base sur le lien existant entre les mouvements du corps et les fonctions cérébrales impliquées dans l'apprentissage et la perception de soi.



Elle propose de nombreuses pistes qui, par le mouvement et l'écoute du corps, permettent à chacun d'explorer son potentiel.

Au cours d'un atelier Brain Gym, on apprend et on pratique des mouvements simples et ciblés, pour se libérer du stress, pour développer son ressenti, pour reconnecter corps et mental, pour se sentir plus présent, concentré, coordonné, efficace par rapport à des objectifs de vie

Rébecca Zéboulon

Kinésiologue et animatrice Brain Gym®

L'Aparté, 62 A, rue Gambetta, à Coutances

06.74.50.98.77 ● REBECCA.ZEBOULON@GMAIL.COM