

Brain Gym - Apprentissage en mouvement



Bref descriptif du cours/Objectifs

Dans cet atelier en mouvement, vous allez apprendre de nouveaux outils pour gérer votre stress scolaire et pour vous aider dans votre apprentissage.

Grâce au mouvement et au jeu, vous allez développer de nouvelles compétences sensori-motrices qui vous permettront d'aborder vos études de façon plus intégrée, au niveau cérébral, sensoriel et corporel.

Objectifs :

- Connaître son profil gauche-droite et se positionner en salle de classe en conséquence
- Développer le sens du rythme et de l'équilibre
- Renforcer son système visuel et auditif
- Apprendre à gérer sa peur et son stress scolaire
- Utiliser de nouveaux outils d'aide à la concentration, à la mémorisation, à la motivation, etc.

Rendez-vous 1^{er} cours : **jeudi 5 septembre à 08h00 en B001**

Horaire du cours durant l'année : **tous les jeudis de 8h à 8h45.**

En cas de questions : Pierre-Alain Musy, musypa@eduf.fr