

BRAIN GYM – Apprentissage en mouvement

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 sensorimotrices qui vous permettront d'aborder vos études de façon plus intégrée, au niveau cognitif, émotionnel et physique.

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 10 septembre à 08h00 – B003**

➤ Horaire du cours durant l'année : **à discuter lors du premier cours**

➤ Professeur responsable : **Pierre-Alain Musy**, pierre-alain.musy@edufr.ch