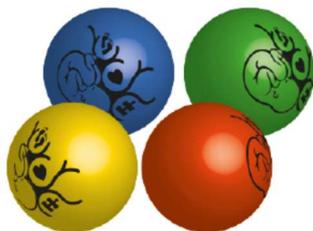


"BALLES ET REFLEXES"

Tout est sollicité en même temps !



Intitulé du Module	Intitulé des cours	J	H.	Coût	Dates de cours
Balles et Réflexes	Balles et Réflexes - Niveau 1	2	14	220 €	02-03 juin 2018
	Balles et Réflexes - Niveau 2	2	14	220 €	04-05 juin 2018

FORMATRICE



Perrine HENRY D'AULNOIS

Praticienne en Éducation Psycho-corporelle, Animatrice en IMP

Des balles rebondissantes, des sacs de sable et des exercices variés profondément ancrés dans le rythme utilisant l'équilibre, le son, la vue, l'ensemble du corps pour équilibrer, renforcer et optimiser les systèmes : vestibulaire, proprioceptif, visuel, auditif et tactile simultanément dans les trois dimensions. Voici ce que propose la méthode « Balles & Réflexes »

Cette pratique est un véritable soutien des processus d'apprentissage. Tout est sollicité en même temps, l'équilibre, la vision, l'audition, l'attention, la concentration....et en mouvement !

Cette grande stimulation neuro sensorielle favorise la mise en place de la coordination globale de tous ces systèmes corporels et cognitifs. Les résultats s'en ressentent dans la qualité des apprentissages, dans les écoles comme dans les maisons de retraite. Apprendre à s'organiser, à mémoriser, à se concentrer, mais aussi apprendre à communiquer, à s'estimer, à être présent et serein... bien avec soi et les autres.

Nous pratiquons des combinaisons de jonglage au sol et jeux de sacs de grains, en rythme, des plus simples aux plus compliqués.

Enseignants, éducateurs, animateurs, sportifs, entraîneurs, musiciens, orthophonistes, ergothérapeutes, psychomotriciens, parents, ainsi que toute personne intéressée.

LES BIENFAITS DE « Balles et Réflexes »

Les divers mouvements et enchainements particuliers permettent de travailler les points suivants :

- Rythme (rappel du rythme du cœur et de ces bienfaits.)
- Attention (visuelle et auditive), Concentration
- Coordination (utilisation des membres supérieurs et des jambes simultanément pour le déplacement, main-œil lors du lancer et de la réception),
- Vision (poursuite oculaire pour la lecture, convergence-divergence, apprendre à regarder, améliore la capacité à voir les détails),