



## Programme Dynamique du Mouvement (DdM)

« ÊTRE À L'AISE DANS SON CORPS, DANS LE MOUVEMENT, DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX MOUVEMENTS : IDÉAL POUR LES ATELIERS DE GROUPE, POUR LES ENFANTS, AVEC DE LA MUSIQUE... »

Durée : 4 jours (28h de formation) sous forme de 4 jours suivis ou 2x2 jours, combiné avec Organisation Optimale.

Tarif : 440 euros HT – 528 TTC

Pré-requis : Brain Gym® 1&2

Durant le stage de Brain Gym®, vous avez appris les 26 activités de Brain Gym® ainsi que les équilibrages de base.

L'objectif de ce cours est de découvrir de nouvelles utilisations ludiques et pratiques de ces activités, en y ajoutant des mouvements de Vision Gym®, les Mouvements Intégrés, et d'autres processus d'Éducation Kinesthésique®. Vous apprendrez à réaliser différents enchaînements combinant ces mouvements sur fond musical...

Les bénéfices recherchés sont, au-delà de la détente et du bien-être, l'équilibre énergétique ainsi que l'exploration et l'intégration en profondeur des trois dimensions (droite-gauche, haut-bas, avant-arrière). Les mouvements et enchaînements présentés ici sont formidables pour animer des ateliers d'Éducation Kinesthésique®.

Au programme :

- Kaléidoscope de mouvements
- Bouger en mode automatique et de repérage
- Posture et ergonomie
- Explorer la latéralisation : latéralité
- Organisation spatiale et sphère kinesthésique : centrage
- Attention directe et indirecte : focalisation
- Enchaînements de mouvements : plusieurs enchaînements seront pratiqués, certains de 5mn, d'autres d'1h30 pour la pratique chez soi ou en groupe
- Équilibre actif pour respecter son espace personnel
- Équilibre « coup de vent » pour une expression de soi enracinée
- Applications dans la vie quotidienne et au travail
- Plus de 30 variantes de mouvements (déplacements croisés)